



  
**ERMITAGE**  
**GSTAAD-SCHÖNRIED**  
 Wellness- & Spa-Hotel



## 13. Mai bis 19. Mai 2024

### Montag / Lundi 10.30 h – 13.30 h

Gaby wandert mit Ihnen von Schönried via Grosse Vorsass und Bergmatte nach Saanenmöser und zurück (2½ - 3h Wanderzeit, 380m Auf- und Abstieg). *Avec Gaby vous faites une belle randonnée de Schönried par Grosse Vorsass et Bergmatte à Saanenmöser et retour à Schönried (2½ - 3h de promenade, 380m de montée et descente).*

### Montag / Lundi 10.30 h – 15.30 h

Bergwanderung mit Christian vom Grischbachtal zur Grubenberghütte und auf die Husegg am Fusse der Gastlosen (Wanderzeit ca 4h, 500m Auf- und Abstieg) *Randonnée avec Christian de la Vallée des Fenils à Grubenberghütte et Husegg au pied des Gastlosen (env 4h de randonnée, env 500m de montée et descente)*

### Montag / Lundi 14.30 h – 16.00 h

Kleine Wanderung mit Gaby rund um Schönried (Wanderzeit ca 1½h) / *Promenade avec Gaby autour de Schönried (env 1½h de promenade)*

### Dienstag / Mardi 10.35 h – 15.45 h

Wanderung mit Gaby von Feutersoey via Gschwänd nach Gsteig und zurück nach Feutersoey (Wanderzeit 3– 3½h, 430m Auf- und Abstieg) / *Randonnée avec Gaby de Feutersoey par Gschwänd à Gsteig et retour à Feutersoey (3– 3½h, 430m de montée et descente)*

### Dienstag / Mardi 11.00 h – 15.00 h

E-Biketour mit Christian von Schönried via Turbach bis zur Wintermatte und zurück nach Schönried über den Hornberg / *Tour en vtt électrique avec Christian de Schönried par Turbach jusqu'à Wintermatte et retour par Hornberg à Schönried.*

### Mittwoch / Mercredi 10.30 h – 15.00 h

Gaby wandert mit Ihnen von Schönried zur Alp Berschel und dann via Oberbort und Gruben zurück nach Schönried (Wanderzeit 3– 4h, 450m Auf- und Abstieg) oder auch Abstieg nach Gstaad möglich (Wanderzeit ca 2½h) *Gaby vous propose une randonnée de Schönried à Alp Berschel et ensuite retour à Schönried par Oberbort et Gruben (3– 4h de randonnée, 450m de montée et descente) ou descente à Gstaad (env 2½h de randonnée)*

### Mittwoch / Mercredi 10.30 h – 14.30 h

Wunderschöne Wanderung mit Ruth von Lauenen durch das Naturschutzgebiet Rohr zum viel besungenen Lauenensee oder einfache Wanderung rund um den See (Wanderzeit ca. 1– 2½ h). / *Belle randonnée avec Ruth de Lauenen par la réserve naturelle de Rohr jusqu'à Lauenensee ou seulement promenade autour du lac (env. 1– 2½h de promenade).*



### Mittwoch / Mercredi 15.00 h – 16.30 h

Nordic Walking mit Ruth um Schönried *Nordic Walking avec Ruth autour de Schönried*

### Donnerstag / Jeudi 10.30 h – 15.00 h

Wanderung mit Ruth auf dem Hochplateau von Sparenmoos—Hüsliberg—Sitealp oberhalb von Zweisimmen (Wanderzeit ca. 2½h) / *Randonnée avec Ruth sur le haut plateau de Sparenmoos-Hüsliberg-Sitealp au-dessus de Zweisimmen (env 2½h de randonnée).*

### Freitag / Vendredi 11.00 - 14.30 h

Wanderung mit Ruth von Boltigen durch das Tubetäli zur Schwarzenmatt und zurück (Wanderzeit ca. 2h) *Randonnée avec Ruth depuis Boltigen par Tubetäli à Schwarzenmatt et retour (Wanderzeit env 2h)*

### Freitag / Vendredi 10.30 - 16.00 h

Bergwanderung mit Christian von der Bergmatte via Wildeggli zur Bire und Abstieg via Plani zurück nach Schönried (Wanderzeit 4½h, 700m Auf- und Abstieg) *Randonnée en montagne avec Christian de Bergmatte par Wildeneggli à Bire et descente à Schönried par Plani (4½h de randonnée, 700m de montée et de descente).*

### Samstag / Samedi 10.35 - 15.45 h

Mit Gaby fahren Sie mit der Gondelbahn von Gstaad auf das Eggli und wandern dann via Hinders Eggli und Grund zurück nach Gstaad (Wanderzeit ca 3½h, 170m Auf- und 650m Abstieg) Möglichkeit für kleinen Ausflug nur auf das Eggli und Berg- und Talfahrt mit der Gondelbahn. *Avec Gaby, vous montez en télécabine de Gstaad à l'Eggli, ensuite vous faites une randonnée via Hinders Eggli et Grund pour revenir à Gstaad (env. 3½h de randonnée, 170m de montée et 650m de descente) Possibilité de faire une petite excursion uniquement sur l'Eggli et de monter et descendre en télécabine.*

### Samstag / Samedi 11.00 - 15.30 h

E-Biketour mit Christian von Schönried via Grund auf das Eggli, Abfahrt durch das Chalberhönital nach Saanen und via Gruben zurück nach Schönried

*Tour avec les vtt électriques avec Christian de Schönried par Gstaad à l'Eggli, descente par Chalberhönital à Saanen et retour à Schönried par Gruben.*

### Sonntag / Dimanche 10.30 - 15.30 h

Wanderung mit Christian vom Col du Pillon via Le Rard zum Lac Retaud und weiter nach Isenau, danach Abstieg zurück zum Col du Pillon (Wanderzeit ca. 2½-3h, 300 m Auf- und Abstieg) / *Randonnée avec Christian du Col du Pillon par Le Rard jusqu'au Lac Retaud et l'Isenau et descente au Col du Pillon (env 2½-3h de randonnée, 300 m de montée et descente)*



Wir bitten Sie, sich für die Ausflüge jeweils zwischen 09.00 h und 10.00 h am Infopult vor dem Speisesaal anzumelden.

*Nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire pour les excursions entre 09h00 et 10h00 au pupitre d'information situé à l'entrée de la salle à manger.*

#### Bike Vermietung Location de vélos électriques

Für Fr. 45.— können Sie eines unserer E-Bikes für einen Tag mieten und damit einen entspannten Ausflug in die Region unternehmen. Verlangen Sie unsere Bikekarte oder lassen Sie sich von unseren Natur Guides beraten.

#### Location de vélos électriques

*Pour 45 francs, vous pouvez louer l'un de nos vélos électriques pour une journée et faire ainsi une excursion détendue dans la région. Demandez notre carte de vélo ou laissez-vous conseiller par nos guides.*





  
**ERMITAGE**  
**GSTAAD-SCHÖNRIED**  
 Wellness- & Spa-Hotel



## 13. Mai bis 19. Mai 2024

	Montag / Lundi	Dienstag / Mardi	Mittwoch / Mercredi	Donnerstag / Jeudi	Freitag / Vendredi	Samstag / Samedi	Sonntag / Dimanche
08:30	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>	Wassergymnastik <i>Gymnastique aquatique</i>
11:00	*Pilates	*Hatha Yoga	*Hatha Yoga		*Rückengymnastik <i>*Gym pour le dos</i>		*Hatha Yoga
15:30	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Nadelholz Reise anregend: Waldeskraft	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Leichtigkeit und Freude	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Die Blumenelfe 2	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Gin Tonic	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Regenbogen	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Frische 2	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Südsee-Medizin
16:00	*Entspannungsgymnastik <i>*Gym pour la relaxation</i>	*Yin Yoga	*Yin Yoga	*Ballgymnastik <i>*Gym avec les Swiss Balls</i>			*Yin Yoga
17:00	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Die Kraft des Gartens: Die Energiespritze	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Früchte	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Mittelmeer-Reise 2: ausgleichend	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Früchte	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Zitrus Reise 1: Gespeicherte Sonne	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Zitrus Reise 2: Heitere Frische	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Überraschungsaufguss
18:00	<b>Peeling</b> Honig– Zucker	<b>Peeling</b> Kräuter –Salz	<b>Peeling</b> Überraschungspeeling	<b>Peeling</b> Kaffee	<b>Peeling</b> Honig– Zucker	<b>Peeling</b> Kaffee	<b>Peeling</b> Überraschungspeeling
18:30	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Fürs innere Kind	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Die Blumenelfe 1	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> 1001 Nacht—Mystik des Orients	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Thai-Curry	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Nadelholzreise beruhigend: Atem holen	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Der Haut– und Seelen- schmeichler	<b>Sauna – Aufguss / Infusion</b> Ab in den 7. Himmel

\* = Anmeldung bis 90 Minuten vor Kursbeginn beim Vitalità Corner oder Kiosk erforderlich

\* = Inscription requise jusque'à 90 minutes avant le début du cours au Vitalità Corner ou au kiosque

For English: Please scan

