Sport, Spiel und Spass

cts BIEL-BIENNE

bewegt Biel

CTS Biel-Bienne hält ganz Biel in Bewegung und bietet für jeden etwas. Egal ob Fitness, Wellness, Spiel und Spass im Wasser, Eislaufen oder Curling, das CTS-Angebot lässt keine Wünsche offen.

cts FITNESS 4

cts AQUA 10

cts WELLNESS 16

cts ICE 20

cts FITNESS

Professionelle Coaches, inspirierendes Ambiente und ein vielseitiger Gerätepark an zentraler Lage: Das motiviert so richtig. Möchten Sie Ihre Kondition optimieren oder gezielt Kraft, Beweglichkeit und Koordination steigern? Unser Trainingsprogramm sorgt für nachhaltigen Erfolg. Überzeugen Sie sich selbst!

Ausdauertraining

Ausdauertraining wirkt sich auf verschiedene Weise positiv auf Körper und Psyche aus. Das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel profitieren. Unsere topmodernen Cardiogeräte von Matrix können Sie zum Aufwärmen vor einem Krafttraining nutzen sowie gezielt für Ausdauer-Trainingseinheiten.

Freihantel

Mit freien Gewichten zu trainieren ist koordinativ anspruchsvoller als an Geräten und erfordert eine gute Rumpfstabilisation. Ein Vorteil ist die grosse Vielseitigkeit. Lassen Sie sich von unseren Instruktorinnen und Instruktoren Übungen und Techniken für eine korrekte Durchführung zeigen!

Gerätetraining

Krafttraining an Geräten beansprucht isoliert bestimmte Muskelgruppen. Durch die geführte Bewegung eignet es sich besonders für Einsteigerinnen und Einsteiger. Auch wenn Sie schon erfahrener sind, können Sie Kraftgeräte zur Ergänzung oder Abwechslung nutzen und einzelne Muskelgruppen ansprechen.

Stretching und Faszienmassage

Ob im Stehen oder auf der Matte: Stretching ist wichtig für bewegliche Gelenke und Muskeln. Nutzen Sie die zur Verfügung stehenden Hilfsmittel wie die Black- oder Triggerpointrollen, um Ihre Faszien zu massieren. Die Massage löst muskuläre Verspannungen und Verklebungen im Bindegewebe, sorgt für Elastizität und Vitalität – und kann von Schmerzen befreien.

Probe- und Personaltraining

Sie waren noch nie bei uns?
Gerne zeigen wir Ihnen die Lokalitäten von CTS Fitness, CTS Aqua und CTS Wellness. Absolvieren Sie ein Probetraining und testen Sie zwei Tage lang gratis unser Fitnessangebot (inklusive Kurse, CTS Aqua und CTS Wellness).

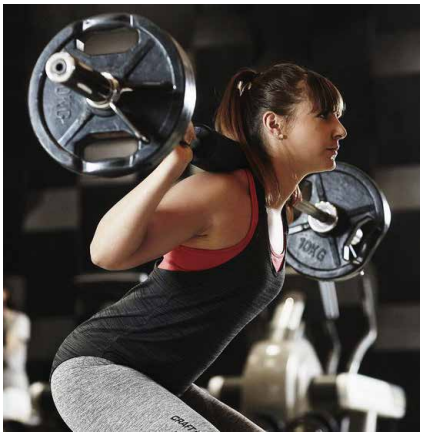
Zum **Probetraining** (ca. 90 Min.) gehört:
- Anamnese und Risikoabschätzung gemeinsam mit dem Coach
- Ziele definieren
- Aufwärmen
- Instruktion an den Geräten
- Cool Down
- Informationen und Empfehlungen zu Abos, Preisen und Kursprogramm

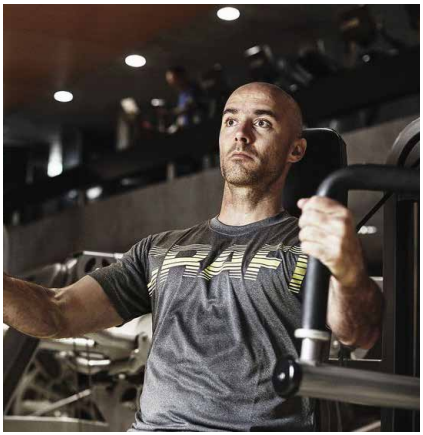
Nach Ablauf Ihrer Schnuppertage im CTS Fitness können Sie sich entscheiden, ob Sie weiter bei uns trainieren möchten.

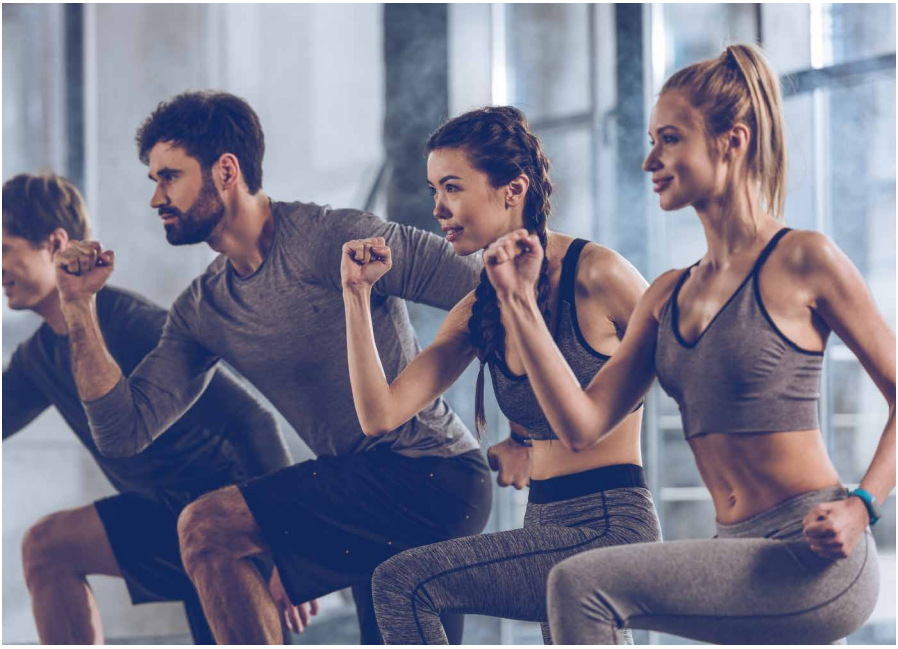
Personaltraining
Wenn Sie ein Abo abschliessen, empfiehlt es sich, dass wir gemeinsam regelmässig Ihre Ziele überprüfen und anpassen. Am besten absolvieren Sie alle 2 bis 3 Monate ein Kontrolltraining mit Ihrem Coach (60 bis 90 Minuten), um Anpassungen vorzunehmen oder neue Ziele zu definieren. Unsere Betreuung richtet sich ganz nach Ihren persönlichen Wünschen.
Von Anfang an werden Sie von uns individuell beraten und begleitet: Bis Sie Ihr Ziel erreichen.

Natürlich können Sie auch ohne Einführung bei uns trainieren. Dafür ist es jedoch erforderlich vor Ort einen Haftungsausschluss auszufüllen.

Hier finden Sie einen Überblick.







Groupfitness: vielseitig für Jung und Alt

Wollen Sie gezielt Ihren Körper stärken, straffen und formen? Oder suchen Sie wegen gesundheitlichen Problemen eher einen sanften Einstieg, um Ihre Kondition, Kraft oder Mobilität zu steigern? Vom Cycling bis zum Yoga lässt unser Groupfitness-Angebot mit über 25 Kursen keine Wünsche offen. Selbst gemeinsames Jogging haben wir im Programm – und viele weitere Angebote, die spezifisch auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

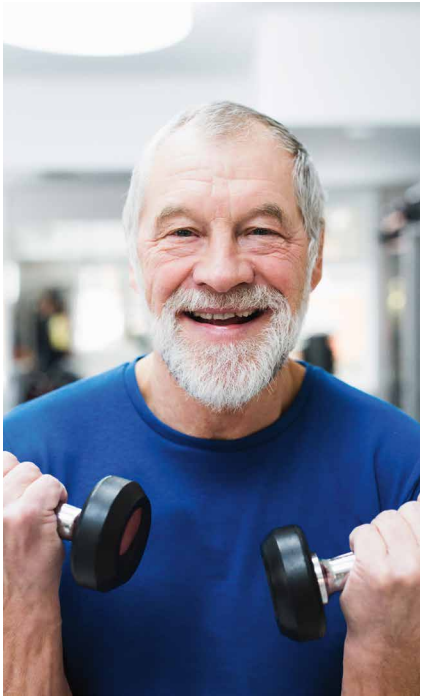
Stöbern Sie in unserem Angebot und schnuppern Sie gerne einmal unverbindlich rein.

Fitness für Herzpatienten

Herzpatientinnen und -patienten haben ganz spezifische Bedürfnisse. Wir bieten Ihnen ein angepasstes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining und individuelle Betreuung durch eine diplomierte Herztherapeutin.

Termin: Donnerstags von 9.00 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.15 Uhr

Melden Sie sich bei Interesse unter 032 329 19 55 oder fitness@ctsbiel-bienne.ch



Spezialangebote

Angebot für Vereine

Wir sind regional verankert und arbeiten mit den Vereinen unserer Umgebung partnerschaftlich zusammen. Wir bieten betreutes Training und attraktive Spezialangebote für Vereinsmitglieder. Gerne unterstützen wir auch Ihren Verein!

Angebote für Firmen

Wer sich körperlich und geistig wohl fühlt, ist bei der Arbeit glücklicher und produktiver. Wie wäre es, wenn Sie bei uns ein massgeschneidertes Sportangebot mit Individual- und Groupfitness für Ihre Mitarbeitenden buchen? Wir beraten Sie gerne!

Kontaktieren Sie uns für Vereins- und Firmenangebote gerne unter 032 329 19 19 oder info@ctsbiel-bienne.ch

Physiotherapie-Angebot

In unserem Trainingscenter sorgt «Physiotherapie Balance», eine renommierte regionale Praxis unter der Leitung von Marc und Franziska Chevalier-Swierstra für das Wohlergehen Ihres Bewegungsapparats. Die Behandlung zielt darauf ab, Schmerzen und deren Folgen zu lindern oder zu beheben, die Körperwahrnehmung zu fördern, um negative Muster zu durchbrechen und die körperlichen Funktionsfähigkeiten für mehr Lebensqualität zu verbessern.

Kontakt Physio Balance: 032 329 19 57 oder physio-balance@hin.ch

Preise & Abos

Produkt	Einzel	12er	1 Monat	6 Monate	1 Jahr	2 Jahre
Unlimitiertes Fitness						
Fit Krafttraining, Groupfitness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf	25.–	249.–	186.–	714.–	99.–*/948.–	86.–*/1656.–
Unlimitiertes Fitness & Groupfitness & Wellness						
Fit+ Krafttraining, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf	36.–	361.–	236.–	834.–	111.–*/ 1068.–	99.–*/1896.–
Unlimitiertes Fitness & Groupfitness & 3 Eintritte Wellness						
Fit Young (U 23) Krafttraining, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf					61.–*/588.–	
Zeitlimitiertes Fitness & Groupfitness & Wellness**						
FitBestAge (Ü63)** Krafttraining, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf					61.–*/588.–	
Upgrade Services						
Upgrade Badetuch	4.–					
Upgrade Abo	12.50					
Spezialangebote						
Heart 1 Herzgruppe & Hallenbad				612.–	816.–	
Heart AHV Herzgruppe & Hallenbad				520.–	693.–	
Heart Fit Herzgruppe, Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf				790.–	1055.–	
Heart Fit AHV Herzgruppe, Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf				684.–	912.–	
Eintritte Groupfitness						
FitGroup Groupfitness	20.–	199.–		690.–	95.–/910.–	

* Preis pro Monat
** Zeitlimitierte Abos: Mo–Fr 7.00–12.00 Uhr & 14.00–17.00 Uhr & Sa & So unlimitiert

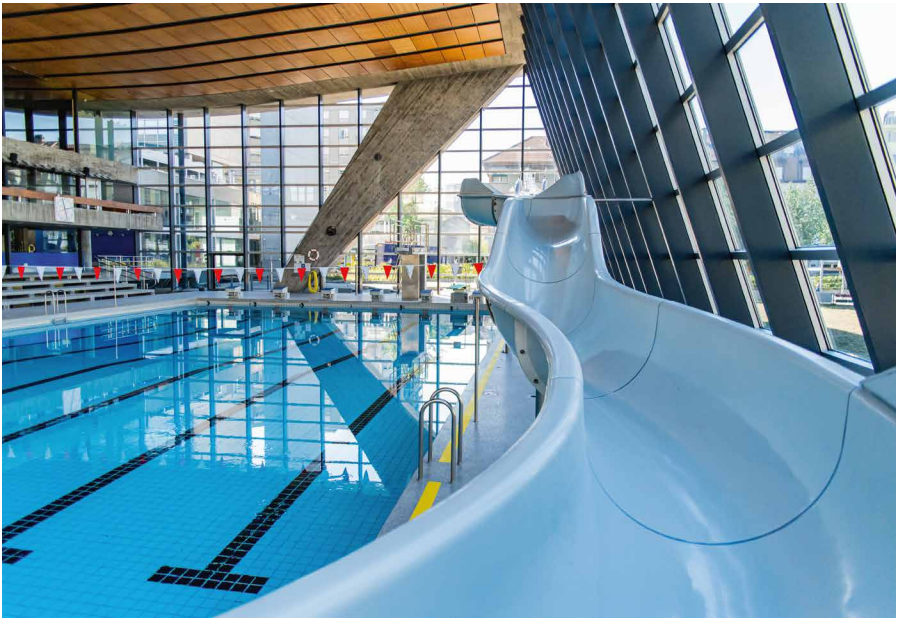
- Probetraining: 2 Tage kostenlos
  Nach Abschluss: Option Einführungstraining mit Coach (1,5 Std.), gratis, im Anschluss alle 3 Monate ein neues Trainingsprogramm mit Coach zusammenstellen
- Anmeldegebühr: keine
- Zahlungskonditionen: Bar, Debi-, Kreditkarten, Twint oder Monatsrechnung (siehe Bearbeitungsgebühr)
- Bearbeitungsgebühr: pro Papierrechnung CHF 5.–, digitale Rechnung CHF 0.–
- AHV/Studierende/IV: 15% Rabatt
- Ab 1 Monat: inkl. Strandbad, Eislauf, Hallenbad

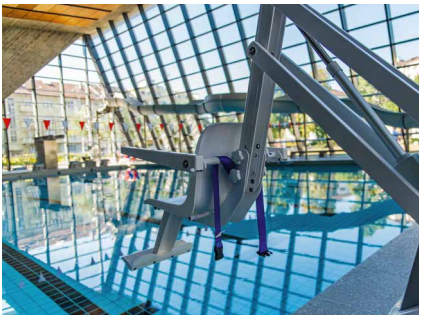
cts AQUA

Sich im Wasser zu bewegen ist wohltuend und macht im Hallenbad genauso viel Spass wie im See. Schwimmen schont die Gelenke und eignet sich für jede Lebensphase. Das Gleiche gilt für Gymnastik im Wasser! Profitieren Sie von unseren verschiedenen Angeboten: vom Kinderschwimmkurs bis zum Aqua-Fit.

Hallenbad

Schwimmen: Sport und Spass für alle
Ob Sie sich mit Ihren Kindern vergnügen wollen oder konzentriert Ihre Bahnen schwimmen möchten: Im Hallenbad Biel finden Sie ein 25-Meter-Becken mit sechs Schwimmbahnen, ein Lehrschwimmbecken, ein 1-Meter-Sprungbrett und eine lange Rutschbahn.





Barrierefreier Zugang
Mit unserem topmodernen Schwimmbadlift Nosag i-SWIM2 ermöglichen wir Personen mit eingeschränkter Mobilität das Eintauchen ins kühle Nass. Der mobile Poollift lässt sich problemlos an den Einsatzort rollen.

Weitere Angaben finden Sie auf unserer Website.

Wasserfitness

Wasserfitness eignet sich ideal, um Muskeln und Gelenke schonend zu trainieren. Probieren Sie es aus!

Aqua-Fit-Kurse (Wet-West)
Die Bewegung im tiefen Wasser mit einer Schwimmweste als Auftriebshilfe trainiert schonend die gesamte Muskulatur und den Herzkreislaufapparat, ideal zur Rehabilitation oder zur Ergänzung des Trainings.

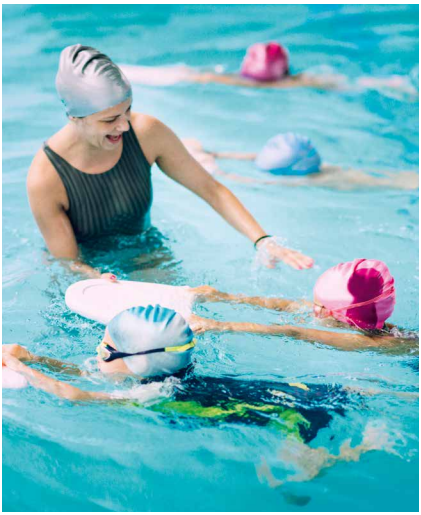
Aqua-Gym-Kurse
Der beliebte Aqua-Gym-Kurs findet im hüfthohen Wasser statt. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur ohne Belastung der Gelenke gestärkt.

Auf unserer Website finden Sie sämtliche Kurse ausführlich beschrieben sowie Termine, Konditionen und Preise.

Schwimmschule

Für Erwachsene
Möchten Sie endlich Schwimmen lernen? Oder Ihre Technik verbessern? Durch Crawlausdauertraining topfit werden? Das Hallenbad Biel bietet vielseitige Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sicher ist auch für Sie etwas Passendes dabei.

Für Kinder
Schon ab 3 Jahren können sich die Kleinsten in Eltern-Kind-Kursen bei uns spielerisch ans Wasser gewöhnen. Ab dem Kurs Seehund, den das Kind alleine besucht, geht es schrittweise weiter, ganz im eigenen Tempo. In den Schwimmkursen können die Kinder Abzeichen bis zum Eisbär absolvieren. Bei Bestehen des Abschlusstests erhalten sie ein Stoffabzeichen – und sind zu Recht stolz auf sich!



Bei allen Kursen legen wir viel Wert auf Qualität. Sie können darauf vertrauen von erfahrenen Lehrpersonen angeleitet zu werden, die sich permanent weiterbilden. Die Teilnehmendenzahl ist limitiert.

Auf unserer Website finden Sie sämtliche Kurse ausführlich beschrieben sowie Termine, Konditionen, Preise und das Anmeldeformular.

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen rund um die Schwimmkurse zur Verfügung unter 032 329 19 19 oder aqua@ctsbiel-bienne.ch

Strandbad

Sandstrand mitten in Biel. Hier können Sie sich im Sommer – von Mitte Mai bis Anfang September – vergnügen, entspannen und kulinarisch verköstigen lassen: Unser Seebad mit Sandstrand bietet einen Sprungturm, einen Spielplatz, Tischtennistische, Beach-Volleyball-Plätze, einen Wasserpark und eine grosse Spiel- und Ruhewiese.

Bei schlechtem Wetter kann das Bad vorzeitig geschlossen werden, bitte informieren Sie sich über aktuelle Öffnungszeiten auf unserer Website.

Preise & Abos

Produkt	Einzel	12er	6 Monate	1 Jahr
Hallenbad				
Aqua Erwachsene	9.–	88.–	225.–	340.–
Aqua AHV/Studierende	7.–	70.–	191.–	285.–
Aqua Kids*	4.50	44.–	113.–**	163.–**
Wasserfitness				
Aqua Fit	20.–	199.–		
Aqua Gym	16.–	162.–		
Aqua Zumba	16.–	162.–		

Schwimmkurse***

Privatschwimmkurse 45 Min.	
1 Person	88.–
2 Personen	131.–
3 Personen	153.–
Privatschwimmkurse 30 Min.	
1 Person	69.–
Ferienschwimmkurse (Kinder)	
6 Lektionen 45 Min.	148.–

Quartalsschwimmkurs Eltern-Kind	
10 Lektionen 30 Min.	164.–
Quartalsschwimmkurse Kinder	
10 Lektionen 30 Min.	164.–
10 Lektionen 45 Min.	246.–
Quartalsschwimmkurs Erwachsenene	
10 Lektionen 45 Min.	288.–

Strandbad

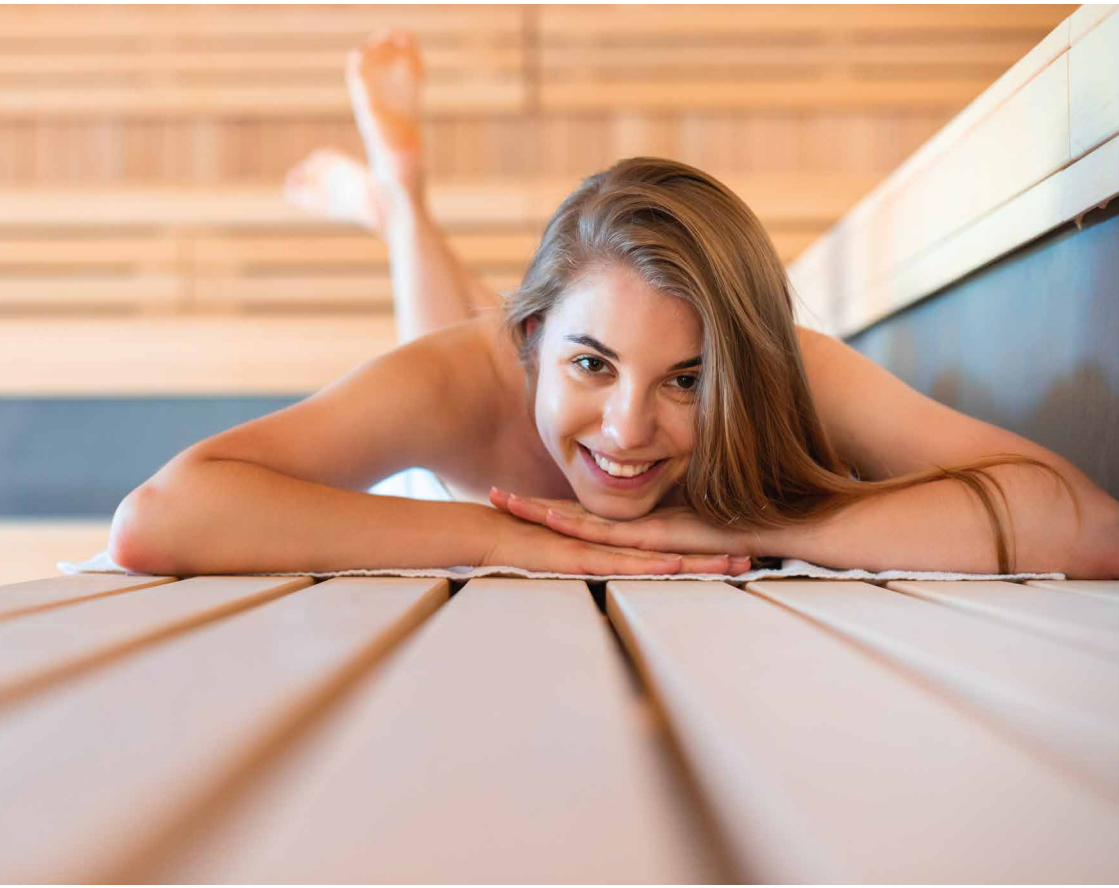
Produkt	Einzel	12er	Saison
Strandbad			
Aqua Erwachsene	5.–	50.–	65.–
Aqua AHV/Studierende	4.–	40.–	45.–
Aqua Kids*	2.50	25.–	35.–**

Produkt	1 Tag	½ Tag	1 h/1 h Club	Ball	Depot
Outdoor-Sport					
Beachvolley	100.–	80.–	30.–/20.–	5.–	10.–

* 7 bis 15 Jahre
** Abonnemente nur für Kinder ab 12 Jahren
*** Hallenbadeintritt inbegriffen

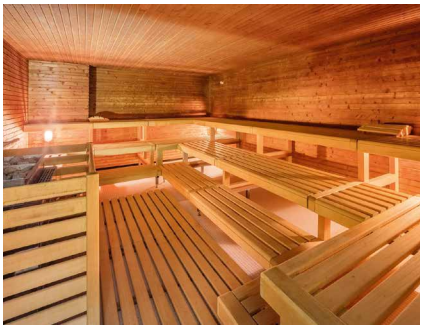
cts WELLNESS

Ob Sie lieber richtig ins Schwitzen kommen oder vor allem entspannen möchten: Geniessen Sie erholsame Stunden in unseren modernen Wellnesszonen im Kongresshaus, von denen eine jeweils exklusiv den Frauen zur Verfügung steht.



Schonend: Duftsauna
Tiefe Temperaturen von 55 bis 60 Grad und 40 Prozent Luftfeuchtigkeit schonen Ihren Kreislauf und wirken befreiend und wohltuend auf die Atemwege.

Erholsam: Warmer Liegestein
Entspannen Sie sich nach dem Saunagang auf dem warmen Liegestein. Die Wärme lockert Ihre Muskeln auch nach dem anstrengendsten Training.



Erquickend und reinigend: Finnische Sauna
Die klassische finnische Sauna mit 85 Grad und 10 bis 15 Prozent Luftfeuchtigkeit regt die Durchblutung an und fördert die Entschlackung. Mit einer Abkühlung unter der Dusche oder im Kaltwasserbecken stärken Sie Ihr Immunsystem und erleben Erfrischung pur.

Solarium
Ein wenig Bräune gefällig? Unser Selbstbedienungs-Solarium Luxura X7 steht Ihnen zur Verfügung. Es ist nicht im Abonnementspreis inbegriffen und wird mit Münzen betrieben (Preis für 5 Minuten CHF 5.–).

Finnische Sauna / Sauna fi
Duftsauna / Sauna aromati
Ruheraum / Pièce de repos
Entspannungsbereich / Esp

Preise & Abos

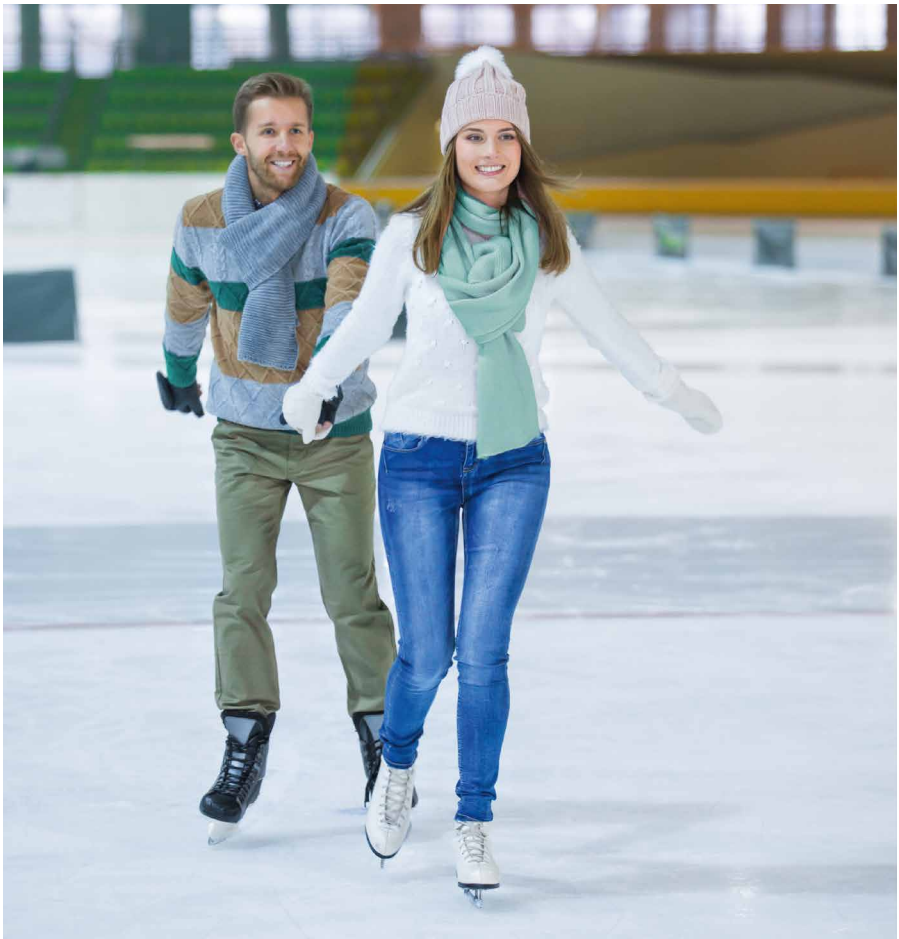
Produkt	Einzel	12er	6 Monate	1 Jahr	2 Jahre
Wellness					
Wellness	30.–	299.–	99.–*/474.–	74.–*/708.–	61.–*/1176.–
Wellness Best Age (Ü63)				49.–*/468.–	
Upgrade Abo	12.50				
Upgrade Badetuch	4.–				

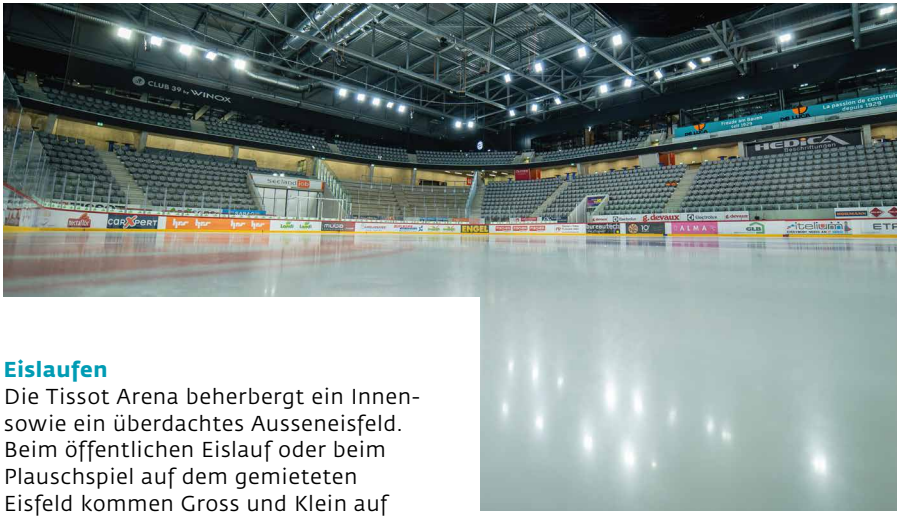
* Preis pro Monat

Weitere Informationen und aktuelle Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website.

cts ICE

Wagen Sie sich doch ruhig mal wieder aufs Eis! Vergnüglicher können Sie Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht kaum trainieren.





Eislaufen
Die Tissot Arena beherbergt ein Innen- sowie ein überdachtes Ausseneisfeld. Beim öffentlichen Eislauf oder beim Plauschspiel auf dem gemieteten Eisfeld kommen Gross und Klein auf ihre Kosten.

Eismiete
Das Innenfeld in der Arena sowie das überdachte Ausseneisfeld können für Matchs, Trainings oder Plauschspiele gemietet werden. Reservationen nehmen wir ab Juli entgegen unter 032 329 19 35 oder eismiete@ctsbiel-bienne.ch.

Mietschränke
Die Tissot Arena verfügt über 200 belüftete Mietschränke und 14 Torhüter-Mietschränke, ideal zum Verstauen Ihrer Hockey- oder Eislaufausrüstung. Kontakt: 032 329 19 35 oder eismiete@ctsbiel-bienne.ch.

Schulen
Montag bis Freitag von 8.00 bis 9.00 Uhr steht das überdachte Ausseneisfeld exklusiv Schulklassen zur Verfügung. Eine Anmeldung mit einer allfälligen Reservation der Mietschlittschuhe ist zwingend (Preis für Schulen: CHF 3.50 pro Paar). Kontakt: 032 530 90 95 oder eisbahn@ctsbiel-bienne.ch.

Tissot Arena Ausseneisfeld

Tissot Arena Innenfeld

TISSOT
SC BERN
EHC BIEL
ALMA
zweva.ch
FANUC
FANUC
ENGEL
TISSOT
TISSOT
pemsa

Preise & Abos

Produkt	Einzel	12er	Saison
Eislauf			
Erwachsene	9.50	95.–	225.–
AHV/Stud./Lehrlinge	7.50	75.–	190.–
Kinder*	5.–	50.–	110.–**
Schlittschuhmiete	9.50		
Schlittschuhmiete Schulen	3.50		
Schlittschuh schleifen	10.–		

* 7 bis 15 Jahre
** Abonnemente nur für Kinder ab 12 Jahren

Eismiete (pro Std.)

Plauschteam Eisstadion	300.–
Plauschteam Aussenfeld	250.–
Liga-Klubs Eisstadion	263.–
Liga-Klubs Aussenfeld	235.–
Eisreinigung	60.–
Garderobe	inkl.
Garderobekasten Saison	150.–

Weitere Informationen und aktuelle Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website

cts BIEL-BIENNE

CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA
Zentralstrasse 60
Postfach 336
CH-2501 Biel/Bienne
032 329 19 19

Allgemein:
info@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 19
Fitness:
fitness@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 55
Aqua & Wellness:
aqua@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 19

Strandbad
Strandbad Biel
Uferweg 40
2560 Nidau

strandbad@ctsbiel-bienne.ch
032 323 12 06

Tissot Arena
Boulevard des Sports 18
2504 Biel-Bienne

Eislauf:
eisbahn@ctsbiel-bienne.ch | 032 530 90 95
Eismiete:
eismiete@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 35

www.ctsbiel-bienne.ch