



Sport, Spass und Erholung



cts BIEL-BIENNE

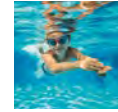


bewegt Biel

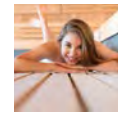
CTS Biel-Bienne hält ganz Biel in Bewegung und bietet für jeden etwas. Egal ob Fitness, Wellness, Spiel und Spass im Wasser oder Eislaufen: das CTS-Angebot lässt keine Wünsche offen.



cts FITNESS 4



cts AQUA 10



cts WELLNESS 16



cts ARENA SPORTS 20

cts ICE 22

cts TURF 26



cts FITNESS

Professionelle Trainer, 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 modernen Cardiogeräte können Sie zum Aufwärmen vor einem Krafttraining sowie gezielt für Ausdauer-Trainingseinheiten nutzen.



Freies Krafttraining

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 Instruktorinnen 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 anschliessend unser Fitnessangebot (inklusive Groupfitness, CTS AQUA, CTS WELLNESS, CTS ICE).

Zum **Probetraining** (ca. 90 Min.) gehört:

- Anamnese und Risikoabschätzung gemeinsam mit dem Trainer
- Ziele definieren
- Aufwärmen
- Instruktion an den Geräten
- Cool Down
- Informationen und Empfehlungen zu Abos, Preisen und Kursprogramm
- Anschliessend Option, das gesamte CTS-Sport-Angebot zu testen

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 Trainer (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 vielfältiges Groupfitness-Angebot 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.



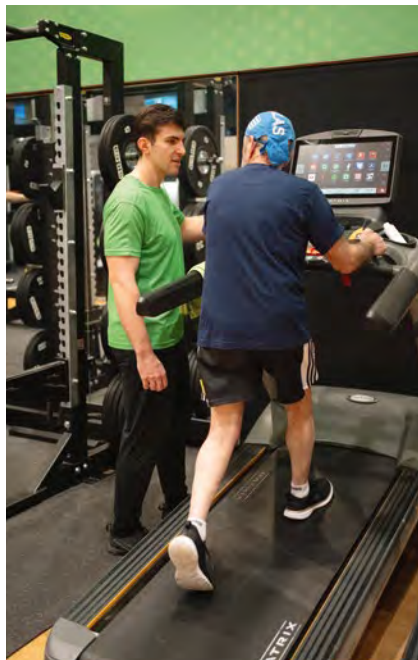
Fitness für Herzpatienten

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

Melden Sie sich bei Interesse unter 032 329 19 55 oder fitness@ctsbienne.ch



Öffnungszeiten
Fitnesscenter



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@ctsbienne.ch

Physiotherapie-Angebot

In unserem Trainingscenter sorgt «Physio 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 & Groupfitness						
Fit Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf	25.-	249.-	186.-	717.-	99.50°/ 955.-	87.-°/ 1663.-
Unlimitiertes Fitness & Groupfitness & Wellness						
Fit+ Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf	36.-	361.-	236.-	837.-	111.50°/ 1072.-	99.50°/ 1903.-
Unlimitiertes Fitness & Groupfitness & 3 Eintritte Wellness						
FitTeen (16–20 Jahre) Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf					63.-°/ 620.-	
FitYoung (21–25 Jahre) Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf					79.-°/ 820.-	
Zeitlimitiertes** Fitness & Groupfitness & Wellness						
FitBestAge (Ü63) Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf					63.-°/ 620.-	
Upgrade Services						
Miete Badetuch	5.-					
Miete Fitnesshandtuch	3.50					
Upgrade Abo***	12.50					
Spezialangebote						
Heart Fit Herzgruppentraining, Fitness, Hallenbad					860.-	
Eintritte Groupfitness						
FitGroup Groupfitness	20.-	199.-				

* Preis pro Monat bei Ratenzahlung

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

*** Zusätzlich zu Fit-Abo: unlimitiertes Wellness für einen Tag

- Probetraining 90 Minuten. Anschliessend Option, das gesamte CTS-Sport-Angebot zu testen, inkl. Groupfitness, Aqua, Wellness und Eislauf. Anschliessend Option kostenloses Einführungstraining mit Trainer (1,5 Std.); nachfolgend wird alle 3 Monate mit dem Trainer ein neues Trainingsprogramm zusammengestellt.
- 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 (ausgenommen Abo Heart Fit)
- Mindestalter für den Abschluss eines Fitnessabonnements: 16 Jahre (<18 Jahre mit Unterschrift des gesetzlichen Vertreters / Zutritt zum Fitnesscenter ab 16 Jahren), gilt auch für Probetrainings
- Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MWST

cts AQUA

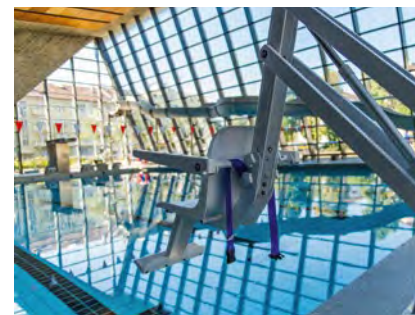
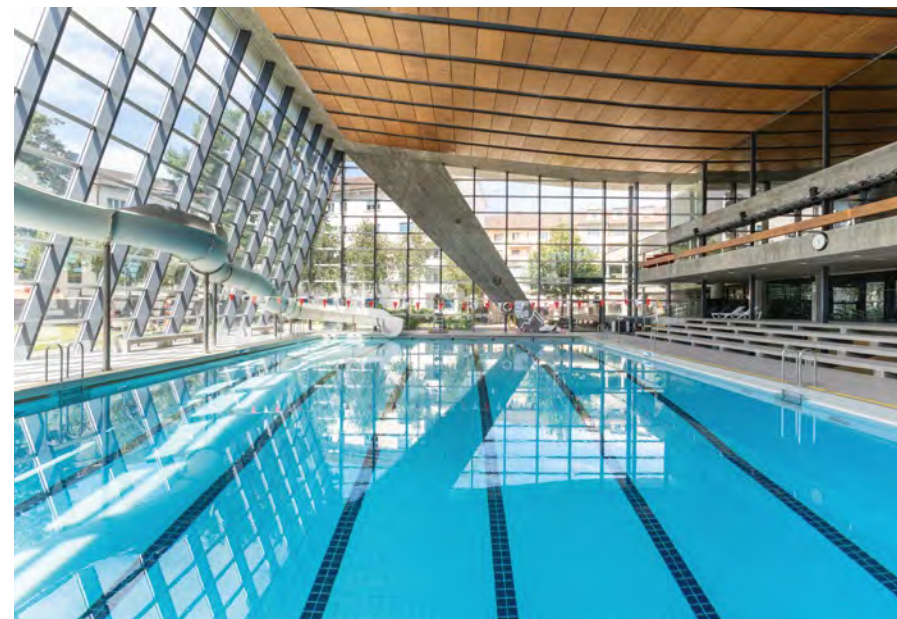
Sich im Wasser zu bewegen ist wohltuend und macht im Hallenbad genauso viel Spass wie im See. Schwimmen schont die Gelenke und eignet sich für jede Lebensphase. Das Gleiche gilt für Gymnastik im Wasser! Profitieren Sie von unseren verschiedenen Angeboten: vom Kinderschwimmkurs bis zum Aqua-Fit.



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 Einmeter- und ein Dreimeter-sprungbrett sowie eine lange Rutschbahn.



Barrierefreier Zugang

Mit unserem 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.

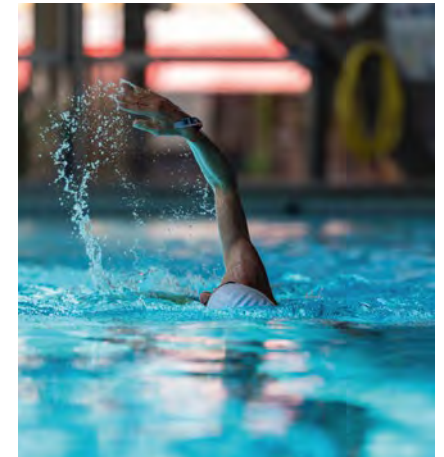
Schwimmschule

Für Erwachsene

Möchten Sie endlich Schwimmen lernen? Oder Ihre Technik verbessern? Durch Crawlaudauertraining topfit werden? Das Hallenbad Biel bietet vielseitige Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene (Kurse à 5 Wochen 1 Lektion/Wo). Sicher ist auch für Sie etwas Passendes dabei.

Für Kinder

Schon ab 4 Jahren können sich die Kleinsten 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 für unsere Privatkurse.



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



Strandbad

Ein 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, Beachvolleyball-Plätze, einen Wasserpark und eine grosse Spiel- und Ruhewiese.



Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website. Bei schlechtem Wetter kann das Bad vorzeitig geschlossen werden.

Preise & Abos

Produkt	Einzel	12er	6 Monate	1 Jahr
Hallenbad				
Aqua Erwachsene Hallenbad, Strandbad, Eislauf bei Abos ab 6 Monaten	9.–	88.–	225.–	340.–
Aqua Kids^o Hallenbad, Strandbad, Eislauf bei Abos ab 6 Monaten	4.50	44.–	113.– ^{***}	163.– ^{***}
Aqua Family 2 Erw./2 Kin.^o	23.–			
Wasserfitness				
Aqua Fit	20.–	199.–		
Aqua Gym	16.–	162.–		

Schwimmkurse^{***}

Privatlektionen à 45 Min.

1 Person	88.–
2 Personen	131.–
3 Personen	153.–

Pro 5 Lektionen 15% Rabatt

Privatlektionen à 30 Min.

1 Person	69.–
-----------------	------

Quartalschwimmkurse Kinder

10 Lektionen 30 Min.	164.–
10 Lektionen 45 Min.	246.–

Ferienschwimmkurse Kinder

6 Lektionen 45 Min.	148.–
----------------------------	-------

Gruppenkurse für Erwachsene

5 Lektionen 45 Min.	175.– ^{****}
----------------------------	-----------------------

Strandbad

Produkt	Einzel	12er	Saison	
Strandbad				
Strandbad Erwachsene	5.–	50.–	65.–	
Strandbad Kids^o	2.50	25.–	35.– ^{**}	
Strandbad Family 2 Erw./2 Kin.^o	12.–			
Produkt	1 Tag	¼ Tag	1 h	Ball
Outdoor-Sport				
Beachvolley	120.–	100.–	30.–	5.–

* 7 bis 15 Jahre

** Abonnemente nur für Kinder ab 7 Jahren. Zutritt für Kinder unter 12 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen, die Gewähr für eine ordentliche Aufsicht bieten

*** Halleneintritt inbegriffen, Kinder unter 12 nur in Begleitung von Erwachsenen

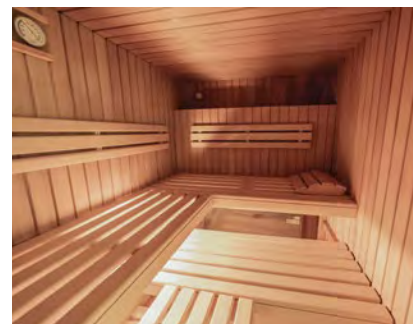
**** Kurs inkl. selbstständigem Hallenbadbesuch während der 5-wöchigen Kursdauer: CHF 220.–

• AHV/Studierende/IV: 15% Rabatt

• Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MWST

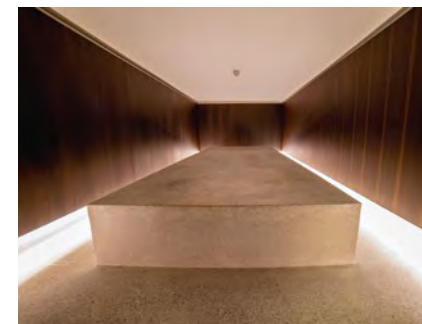
cts WELLNESS

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.



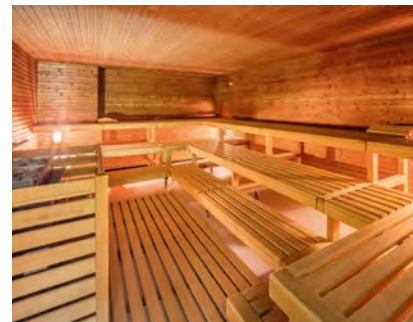
Schonend: Duftsauna

Tiefe Temperaturen von 55 bis 60 Grad und 35 bis 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 steht Ihnen zur Verfügung. Es ist nicht im Abonnementspreis inbegriffen und wird mit Münzen betrieben (Preis für 5 Minuten CHF 5.-).



Preise & Abos

Produkt	Einzel	12er	6 Monate	1 Jahr	2 Jahre
Wellness					
Wellness Wellness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf	28.–	279.–	469.–	74.–*/699.–	61.–*/1160.–
Wellness Best Age (Ü63)** Wellness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf				52.–*/490.–	
Miete Badetuch	5.–				
Upgrade Abo**	12.50				

* Preis pro Monat

** Zusätzlich zu Wellness-Abo: unlimitedes Fitness und Groupfitness für einen Tag

*** Zeitlimitierte Abos: Mo–Fr 7.00–12.00 Uhr & 14.00–17.00 Uhr, Sa & So unlimited

- AHV / Studierende / IV: 15% Rabatt
- Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MWST
- Mindestalter für den Abschluss eines Wellnessabonnements: 16 Jahre (<18 Jahre mit Unterschrift des gesetzlichen Vertreters / Zutritt ab 16 Jahren)



Weitere Informationen und aktuelle Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website.

cts ARENA SPORTS

Die Tissot Arena ist der ideale Ort für Sport, Training und Events – offen für Vereine, Camps, Unternehmen und Gruppen, die ganzjährig eine professionelle Infrastruktur mit flexiblen Nutzungsmöglichkeiten suchen. Hier finden Sie Raum für Bewegung, Begegnung und sportliche Leidenschaft – egal ob für ein Turnier, ein Trainingslager oder ein Teamevent.



cts ICE

Von Oktober bis März können verschiedene Eisfelder im Innen- und Aussenbereich gemietet werden.



cts TURF

Das Fussballspielfeld mit dem ganzjährig nutzbaren Kunstrasen kann für jede Art von Spielen, Trainings und Camps gemietet werden, inklusive Infrastruktur.

cts ICE

Wagen Sie sich doch ruhig mal wieder aufs Eis und besuchen Sie uns in der Tissot Arena! Das Ausseneisfeld bietet für Erwachsene und Kinder eine optimale Tummelfläche für eisige Bewegungsfreude. Für Vereine, Unternehmen und Schulen ist es der ideale Ort für Sport, Emotionen und Events in professioneller Atmosphäre – auch auf dem Haupteisfeld.



Freier Eislauf für Alle



Freier Eislauf

Die Tissot Arena beherbergt ein Innen- sowie ein überdachtes Ausseneisfeld. Beim öffentlichen Eislauf kommen Gross und Klein auf ihre Kosten.

Mietschränke

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

Eisflächen für Gruppen mieten



Eismiete

Das Innenfeld in der Arena sowie das überdachte Ausseneisfeld können für Matches, Trainings oder Plauschspiele gemietet werden. Reservationen für die Saison nehmen wir entgegen unter 032 329 19 19 oder eismiete@ctsbienne.ch.

Schulen

Schulklassen sind herzlich willkommen! 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@ctsbienne.ch. Montag bis Freitag von 8.00 bis 9.00 Uhr steht das überdachte Ausseneisfeld exklusiv Bieler Schulklassen zur Verfügung.

Schlittschuhservice

Keine eigenen Schlittschuhe dabei oder brauchen Ihre einen neuen Schliff? Kein Problem! Sie können bei uns Schlittschuhe mieten oder schleifen lassen. Melden Sie sich einfach an der Kasse beim Ausseneisfeld.



Preise & Abos

Produkt	Einzel	12er	Saison
Eislauf			
Ice Erwachsene	9.50	95.-	225.-
Ice Kids*	5.-	50.-	110.-**
Ice Family 2 Erw./2 Kin.*	25.-		
Schlittschuhmiete	9.50		
Schlittschuh schleifen	10.-		

* 7 bis 15 Jahre

** Abonnemente nur für Kinder ab 7 Jahren/Zutritt für Kinder unter 12 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen, die Gewähr für eine ordentliche Aufsicht bieten

- AHV/Studierende/IV: 15% Rabatt
- Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MWST

Eismiete (pro Std.)

Plauschteam Eisstadion	301.-°
Plauschteam Aussenfeld	251.-°
Liga-Klubs Eisstadion	264.-°
Liga-Klubs Aussenfeld	236.-°
Eisreinigung	61.-
Garderobe	inkl.
Schliessfächer Saison	151.-
Depot Vorhängeschloss	100.-

* Jede weitere Stunde +CHF 60.-

- Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MWST



Weitere Informationen und aktuelle Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website.

cts TURF

Erleben Sie auf unserem hochwertigen Kunstrasen sportliche Vielfalt und ganzjährige Trainingsqualität. In der Tissot Arena bieten wir Ihnen alles, was Clubs, Vereine und Gruppen für professionelle Trainings, Turniere oder dynamische Sportevents benötigen.



Fussballfeld mieten in der Tissot Arena



Das Fussballstadion in der Tissot Arena kann für sportliche Anlässe wie Trainings, Matches oder Plauschspiele gemietet werden. Profitieren Sie von der professionellen Infrastruktur und dem hochwertigen Kunstrasen für Sport auf jedem Niveau.

Vereine, Clubs und Gruppen jeder Art

Setzen Sie ganzjährige Highlights mit Trainings, Saisonvorbereitungen (Trainings & Vorbereitungsspiele vor Saisonbeginn möglich), Turnieren oder Matches.



Schulen und Sportakademien

Das Stadion eignet sich beispielsweise für Camps, (mehrtägige) Sporttage sowie für Turniere, Wettkampftage und Talentförderungsprogramme.

Unternehmen

Organisieren Sie dynamische Sportevents mit Kunden, Partnern, Mitarbeitern (auf Wunsch vermitteln wir Partner, die z.B. Organisation, Material, Catering oder Moderation übernehmen).

Reservierungen: 032 329 19 19 oder rasensport@ctsbiel-bienne.ch



Preise

Jetzt Fussballfeld mieten und Preise einsehen!
ctsbiel-bienne.ch/arena-sports/cts-turf

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

Eisfeld mieten:

eismiete@ctsbiel-bienne.ch | 032 329 19 19

www.ctsbiel-bienne.ch