

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 oder Eislaufen: das CTS-Angebot lässt keine Wünsche offen.



cts FITNESS 4



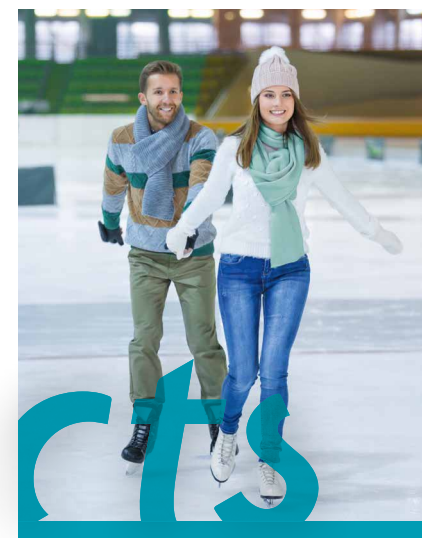
cts AQUA 10



cts WELLNESS 16

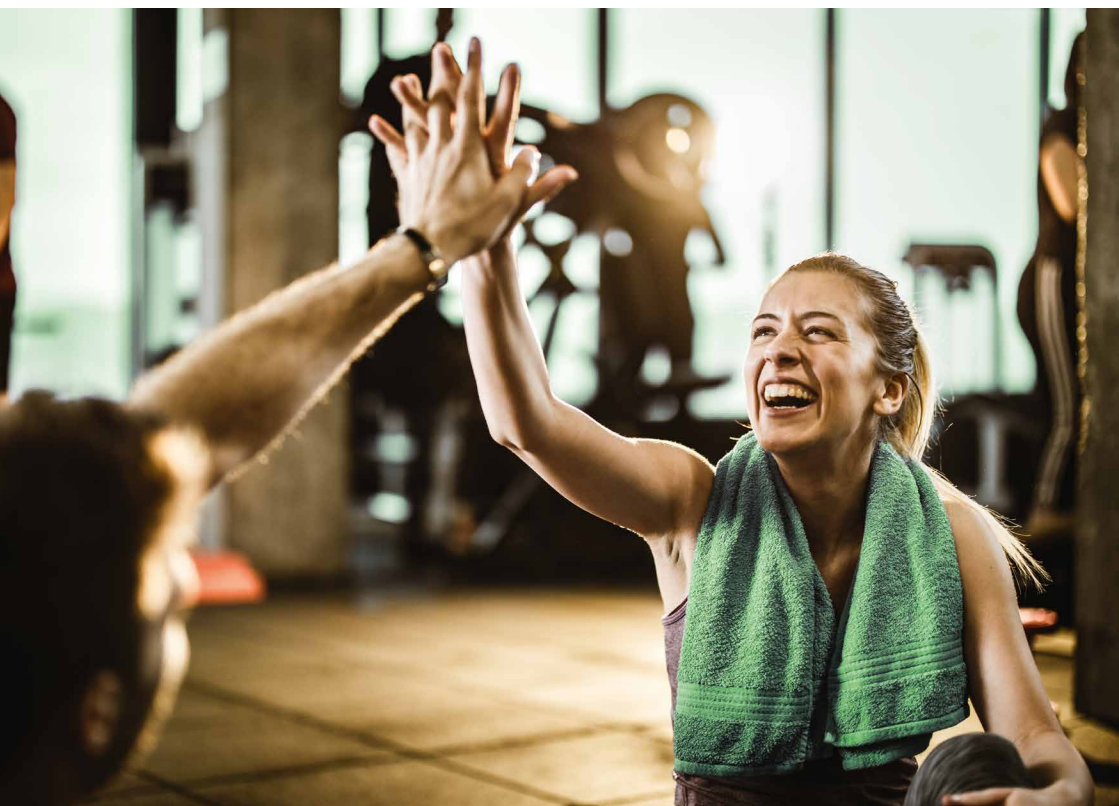


cts ICE 20



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 topmodernen Cardiogeräte von Matrix können Sie zum Aufwärmen vor einem Krafttraining sowie gezielt für Ausdauer Trainingseinheiten nutzen.



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 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.



Bodytrax

Boditrax-Bodymonitoring ist eine neuartige Waage für die Messung von wichtigen Körperwerten: Dieses Bodymonitoring hilft dir dabei, deine persönlichen Fitnessziele zu erreichen und zu kontrollieren. Mit jedem Abo von CTS FITNESS erhältst du Gratis-Messungen mit der Boditrax-Waage und kannst deine Werte jederzeit über die Boditrax-App einsehen.

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 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 Trainer
- Ziele definieren
- Aufwärmen
- Instruktion an den Geräten
- Cool Down
- Informationen und Empfehlungen zu Abos, Preisen und Kursprogramm
- Option, anschliessend zwei Schnuppertage zu besuchen

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 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.

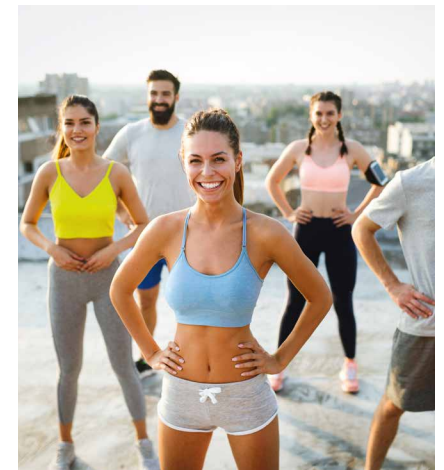


Groupfitness: vielseitig für Jung und Alt

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 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 Koordinations-training 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 & Groupfitness						
Fit Krafttraining, Groupfitness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf	25.–	249.–	186.–	717.–	99.50°/ 955.–	87.–°/ 1663.–
Unlimitiertes Fitness & Groupfitness & Wellness						
Fit+ Krafttraining, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf	36.–	361.–	236.–	837.–	111.50°/ 1072.–	99.50°/ 1903.–
Unlimitiertes Fitness & Groupfitness & 3 Eintritte Wellness						
Fit Young (U 23) Krafttraining, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf					61.–°/ 590.–	
Zeitlimitiertes** Fitness & Groupfitness & Wellness						
FitBestAge (Ü63)** Krafttraining, Groupfitness, Hallenbad, Sauna, Strandbad, Eislauf					61.–°/ 590.–	
Upgrade Services						
Upgrade Badetuch	4.–					
Upgrade Abo***	12.50					
Spezialangebote						
Heart 1 Herzgruppe & Hallenbad				614.–	819.–	
Heart AHV Herzgruppe & Hallenbad				522.–	696.–	
Heart Fit Herzgruppe, Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf				793.–	1059.–	
Heart Fit AHV Herzgruppe, Fitness, Groupfitness, Hallenbad, Strandbad, Eislauf				687.–	915.–	
Eintritte Groupfitness						
FitGroup Groupfitness	20.–	199.–		693.–	95.–/913.–	

* Preis pro Monat

** 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 optionales Schnupperangebot zum Testen des CTS-Fitnessangebots, inkl. Kurse, Aqua und Wellness. Nach Ablauf der Schnuppertage: Option kostenloses Einführungstraining mit Trainer (1,5 Std.); nachfolgend wird alle 3 Monate mit dem Trainer ein neues Trainingsprogramm zusammengestellt.
- 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
- Mindestalter für den Abschluss eines Fitnessabonnements: 16 Jahre (< 18 Jahre mit Unterschrift des gesetzlichen Vertreters/ Zutritt zum Fitnesscenter ab 16 Jahren)
- Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MWST

cts AQUA

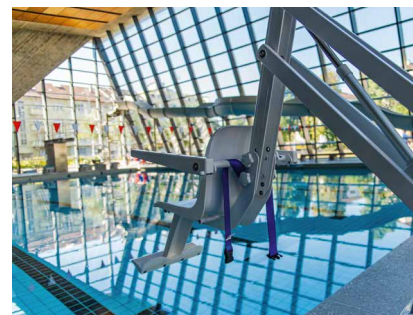
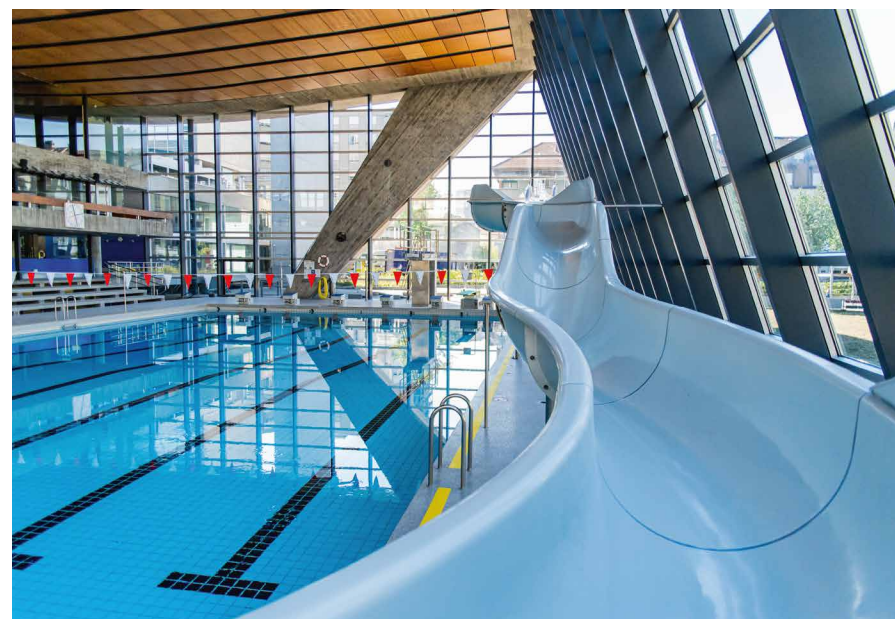
Sich im Wasser zu bewegen ist wohltuend und macht im Hallenbad genauso viel Spass wie im See. Schwimmen schont die Gelenke und eignet sich für jede Lebensphase. Das Gleiche gilt für Gymnastik im Wasser! Profitieren Sie von unseren verschiedenen Angeboten: vom Kinderschwimmkurs bis zum Aqua-Fit.



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 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 Herz-Kreislaufapparat, 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.

Aqua-Zumba®

Aqua-Zumba® ist Zumba® im Wasser! Ein energiegeladenes Training zu heissen Rhythmen, das beste Laune macht.



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 Crawl- und Dauertaining 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!

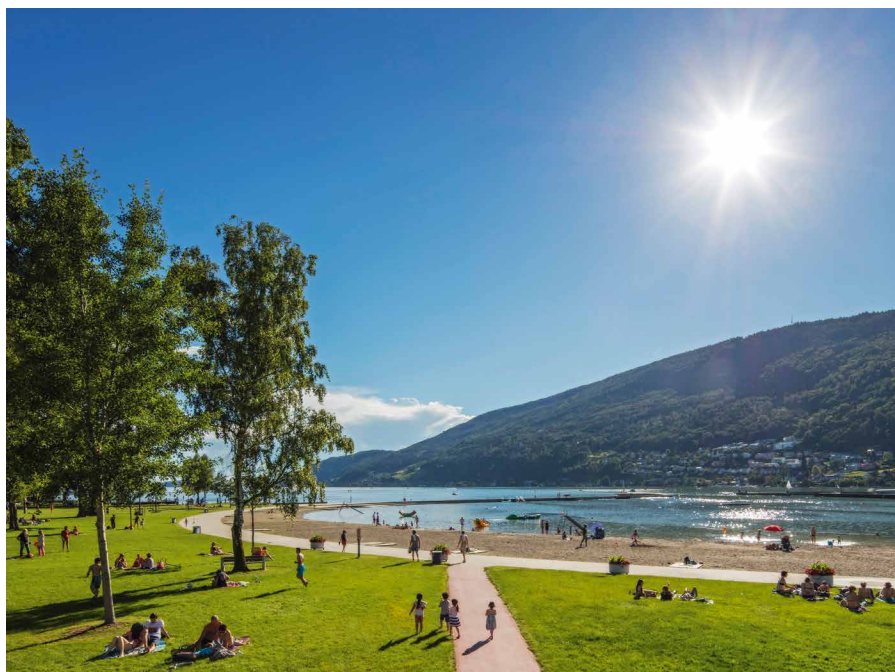


Bei allen Kursen legen wir viel Wert auf Qualität. Sie können darauf vertrauen von erfahrenen Lehrpersonen angeleitet zu werden, die sich permanent weiterbilden. Die Teilnehmendenzahl ist limitiert.

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- und Beach Soccer-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.–
----------	------

Quartalsschwimmkurs Eltern-Kind

10 Lektionen 30 Min.	164.–
----------------------	-------

Quartalsschwimmkurse Kinder

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

Quartalsschwimmkurs Erwachsene

10 Lektionen 45 Min.	288.–
----------------------	-------

Ferienschwimmkurse (Kinder)

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

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	¼ Tag	1h/1h Club	Ball	Depot
Outdoor-Sport					
Beach Volley	100.–	80.–	30.–/20.–	5.–	10.–

* 7 bis 15 Jahre

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

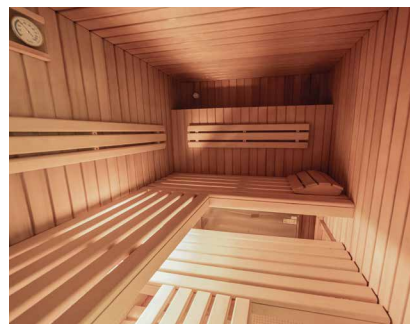
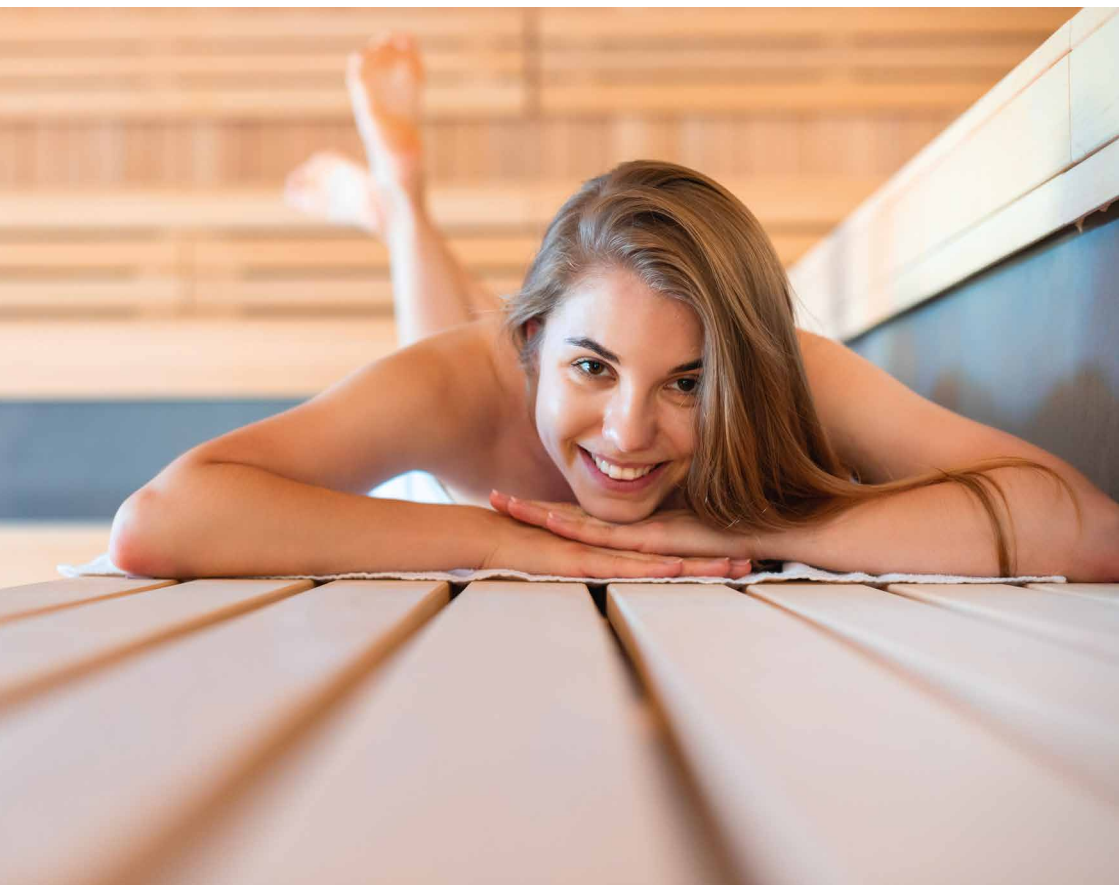
*** Hallenbadeintritt inbegriffen

• 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 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.-).



Preise & Abos

Produkt	Einzel	12er	6 Monate	1 Jahr	2 Jahre
Wellness					
Wellness	30.–	299.–	100.– [°] /476.–	75.– [°] /711.–	62.– [°] /1180.–
Wellness Best Age (Ü63) ^{°°}				50.– [°] /470.–	
Upgrade Badetuch	4.–				
Upgrade Abo ^{°°°}	12.50				

[°] Preis pro Monat
^{°°} Zeitlimitierte Abos: Mo – Fr 7.00 – 12.00 Uhr & 14.00 – 17.00 Uhr & Sa & So unlimitiert
^{°°°} Zusätzlich zu Wellness-Abo: unlimitiertes Fitness und Groupfitness für einen Tag

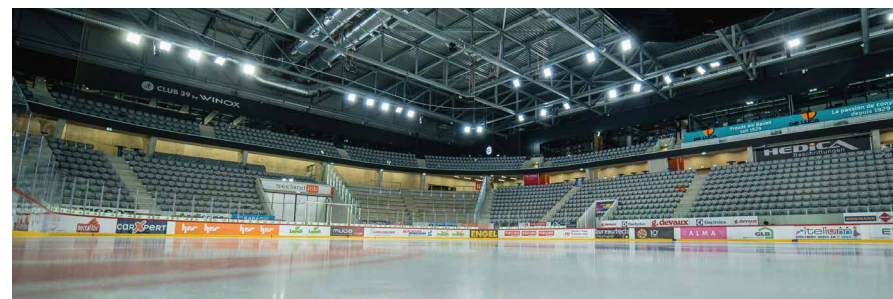
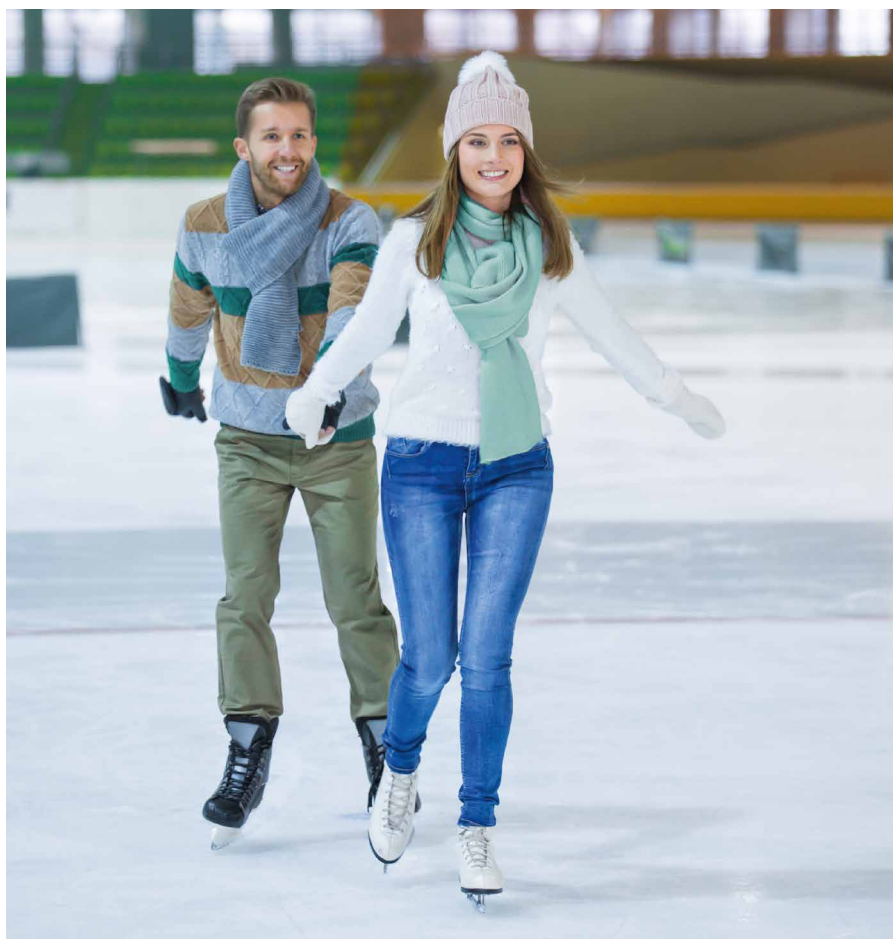
- AHV / Studierende / IV: 15% Rabatt
- Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MWST
- Mindestalter für den Abschluss eines Wellnessabonnements: 16 Jahre (<18 Jahre mit Unterschrift des gesetzlichen Vertreters / Zutritt ab 16 Jahren)



Weitere Informationen und aktuelle
Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website.

cts 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 Matches, 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 Eislauf-ausrüstung. 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



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

** Abonnement 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 +60.–

- Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MWST



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