

BEWEGUNG und MEER

Ich habe gerade richtig Lust, glücklich zu sein!

26. bis 29. Mai 2022

Hast du gerade richtig Lust, etwas für dein Wohlbefinden zu tun? Liebst du das Meer und bewegst dich gerne? Du willst deinem Körper und Geist etwas Gutes tun – dir ein paar Tage Auszeit gönnen? Dann ist die Kurzreise nach Kroatien genau das Richtige für dich! Nach zwei Jahren Pause, hast du heuer wieder die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre an verschiedenen Trainingseinheiten teilzunehmen.

Nach Lust und Interesse kannst du bei verschiedenen Fitnessprogrammen für Körper und Geist teilnehmen. Durch meine jahrelange Erfahrung als Fitness- und Mentalcoach kannst du die angebotenen Einheiten unter professioneller Anleitung genießen. Bei Fragen zu deiner individuellen Auswahl des Fitness-Angebotes stehe ich dir gerne beratend zur Seite.

Hast du einmal keine Lust auf Training, kannst du einen gemütlichen Spaziergang ins nahe gelegene Zentrum von Porec unternehmen, den Wellnessbereich unseres Hotels nutzen oder ganz einfach die Sonne und das Meer genießen.

An diesen vier Tagen kannst du Kraft tanken, Neues erleben, Spaß haben, Kulinarik genießen, eine spezielle Energie spüren und mitnehmen, um für den Alltag wieder fit zu sein.

Was erwartet dich?

- Ein abwechslungsreiches Fitness-Programm, das du nach deinen speziellen Wünschen und Bedürfnissen frei gestalten kannst.
- Nette Bekanntschaften
- Neue Entdeckungen
- Gastfreundschaft
- Lokale Spezialitäten
- Kristallklares Meer
- Viel Spaß und Genuss

Wohin geht die Reise?

- In den beliebten Badeort Porec mit historischem Altstadt kern und einer schönen Uferpromenade

Wann?

- Donnerstag, 26. bis Sonntag, 29. Mai 2022 (Christi Himmelfahrt)

In welches Hotel?

- Wir sind im 4* Hotel „Valamar Diamant“, einen kurzen Spaziergang von Porecs Altstadt entfernt, untergebracht. Es verfügt über einen schönen Spa- und Wellnessbereich sowie ein Hallenbad.

Ist das Bewegungsprogramm auch für weniger trainierte TeilnehmerInnen geeignet?

- Ja, jede / jeder kann mitmachen – es sind keine Vorkenntnisse notwendig, auf körperliche Voraussetzungen wird natürlich Rücksicht genommen. „Bewegung genießen und Spaß haben“ lautet das Motto.

Was benötigst du für das Bewegungsprogramm?

- Bequeme Fitnessbekleidung, Nordic-Walking Stöcke, Turnschuhe, kleinen Rucksack, Faszien-Rolle (falls vorhanden), Matte, Trinkflasche.
- Kleine Zusatzgeräte stelle ich zur Verfügung.

Wie hoch ist der Kostenbeitrag?

- Bewegungsprogramm BEWUSST-BEWEGEN: **€ 130,-**
- Reiseleistung „Bacherreisen“: **DZ/Person: € 285,- EZ: € 339,-**

Wie kannst du dich anmelden (Anmeldebedingungen)?

- Schicke das Anmeldeformular bitte an: info@bewusst-bewegen.net
- oder per Post: Martina Möblacher Kleblach 71 9753 Lind
Nach Erhalt der verbindlichen Anmeldung, bekommst du eine Anmeldebestätigung.
Die TN-Zahl ist begrenzt. Die Zusicherung der Reise erfolgt nach Reihung der Anmeldungen.
- Mit deiner Anmeldung gebe ich deine angegebenen Daten an das Reisebüro „Bacher“ weiter.

Wie lauten die Zahlungsmodalitäten?

- Nachdem du deine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten hast, ist der Beitrag für das Bewegungsprogramm über € 130,- fällig. Überweise diesen bitte auf folgendes Konto: Martina Möblacher AT09 6000 0902 1013 2103
- Die Rechnung für die Reiseleistung übermittelt dir das Reisebüro „Bacherreisen“
- Wenn du einen Reiseschutz benötigst, vermerke dies mit Angabe deines Geburtsdatums am Anmeldeformular

Hast du noch Fragen?

- Ruf mich bitte an oder schreibe mir eine E-Mail, wenn du noch Fragen hast.
T. 0699 812 811 75 info@bewusst-bewegen.net.



Inkludierte Leistungen:

- Fahrt im Luxusreisebus
- Unterbringung im 4 * Hotel „Valamar Diamant“
- Halbpension mit Frühstück und Abendessen vom Buffet
- Begrüßungsgetränk
- Bewegungsprogramm – 12 Trainingseinheiten unter fachkundiger Anleitung
- 1 persönliche Coaching-Einheit nach Wunsch (Mental -oder Bewegungskoaching)
- Bereitstellung diverser Trainingszusatzgeräte

Reiseverlauf:

1.Tag:

Anreise mit einer Kaffeepause entlang der Strecke nach Istrien. Am Nachmittag stehen zwei Trainingseinheiten am Programm.

2. und 3. Tag:

Es finden jeweils vormittags und nachmittags Trainingseinheiten statt, an denen du nach deinen eigenen Vorlieben teilnehmen kannst.

4. Tag:

Nach dem Training am Vormittag und dem gemeinsamen Abschluss treten wir um die Mittagszeit die Heimreise an.

Konditionen:

Die genauen Zeiten bekommst du mit der Anmeldebestätigung.

Die Zusicherung der Reise erfolgt in Reihe der Anmeldungen.

Mit Eingang der Zahlung „Bewegungsprogramm“ auf mein Konto ist dein Reiseplatz gesichert.

Für die Reise gelten die Bedingungen „Reisebüro Bacherreisen“

Die Teilnahme am Fitness-Programm erfolgt in eigener Verantwortung.

Ich behalte mir vor, die Reise aufgrund einer zu geringen TeilnehmerInnen-Zahl abzusagen.

Änderungen vorbehalten!

Bewegungsprogramm in Porec

Donnerstag, 26. Mai 2022

14:00 bis 14:50 Uhr Rückenfit mit Thera-Band

15:00 bis 15:50 Uhr Core-Training

Freitag, 27. Mai 2022

9:30 bis 12:00 Uhr Nordic-Walking (Technik – Einführung, anschl. NW-Runde)

14:00 bis 14:50 Uhr Krafttraining mit Zusatzgeräten

15:00 bis 15:50 Uhr Faszienfit

Samstag, 28. Mai 2022

9:30 bis 10:20 Uhr Funktionales Krafttraining

10:30 bis 11:20 Uhr Pilates mit Redondo® - Ball

14:00 bis 16:30 Uhr Nordic-Walking

Sonntag, 29. Mai 2022

7:30 bis 08:30 Uhr meditatives Laufen im Alpha-Rhythmus
Abschließen und mitnehmen

Persönliche Coaching-Einheiten finden auf Wunsch ab 16:30 Uhr statt.

Treffpunkt:
5 Minuten vor Beginn an der Rezeption

Änderungen vorbehalten!

Anmeldung für die Reise nach Porec vom 26.05. bis 29.05.2022

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die Reise mit Bewegungsprogramm laut Ausschreibung an. Die Anmeldebedingungen sowie die Zahlungsmodalitäten habe ich gelesen und akzeptiert.

Den Beitrag für das Bewegungsprogramm von € 130,- überweise ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung/Rechnung auf das Konto:

Martina Möblacher BAWAG PSK IBAN: AT09 6000 0902 1013 2103

Vor- und Zuname: _____

Geburtsdatum (nur im Falle einer Versicherung): _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Tel.Nr.: _____

- DZ
- EZ
- Versicherung erwünscht

Zustieg: _____

Anmerkung: _____

Für die Reise gelten die Bedingungen „Reisebüro Bacherreisen“
Die Teilnahme am Fitness-Programm erfolgt in eigener Verantwortung.

Datum:

Unterschrift:
