

# *Fitness und Entspannung am Meer genießen*

*12. bis 15. Mai 2023*



Du möchtest wieder einmal etwas für dein Wohlbefinden tun, dir eine kurze Auszeit gönnen. Außerdem liebst du das Meer und hast Spaß an Bewegung in lockerer Atmosphäre. Bei dieser Kurzreise ans Meer kannst du für deinen Körper und Geist etwas Gutes tun. Fitness mit Freude spüren, Entspannung in der Natur genießen.

Die wunderschöne Landschaft und wohltuende Meeresluft bringen Leichtigkeit und Freude, womit dir die Fitnessprogramme noch mehr Spaß bereiten. Ob nette Gespräche mit neuen Bekanntschaften, das Ausprobieren verschiedener Fitnessprogramme, das Genießen der Kulinarik Istriens, oder das Kennenlernen einer neuen Entspannungsmethode – du wirst eine spezielle Energie spüren und nach Hause mitnehmen.

Nach Lust und Interesse kannst du bei verschiedenen Fitnessprogrammen für Körper und Geist teilnehmen. Wenn du dir nicht sicher bist, ob eine bestimmte Fitnessseinheit für dich geeignet ist, bin ich dir natürlich gerne bei der Auswahl und Ausführung der Übungen behilflich. Als erfahrene Trainerin mit allen Altersgruppen stehe ich dir immer gerne beratend zur Seite.

Du hast einmal keine Lust auf Training? Kein Problem, auch da wird dir nicht langweilig. Unternimm einen gemütlichen Spaziergang ins nahe gelegene Zentrum von Umag, besuch den Wellnessbereich unseres Hotels oder lass ganz einfach die Seele baumeln und genieße die Sonne und das Meer.

## Das erwartet dich

- Ein abwechslungsreiches Fitness-Programm
- Viele Tipps für deine körperliche und mentale Fitness
- Methoden der Entspannung
- Neue Entdeckungen
- Gastfreundschaft
- Nette Bekanntschaften
- Lokale Spezialitäten
- Kristallklares Meer
- Viel Spaß und Genuss

## Das Bewegungsprogramm

### Tag 1:

- 13:45 bis 14:00 Uhr Begrüßung, kurze Besprechung der Programme
- 14:00 bis 14:50 Uhr Faszien in Bewegung – vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport
- 15:00 bis 15:40 Uhr Kern-gesund – Training für die Tiefenmuskulatur
- 15:40 bis 15:50 Uhr Ent-spann dich mit Stretching

### Tag 2:

- 09:30 bis 12:00 Uhr Nordic-Walking – Technik und Einführung, danach NW-Runde
- 12:00 bis 14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00 bis 14:50 Uhr Das kleinste Fitnessstudio der Welt – Training mit dem Fitnessband
- 15:00 bis 15:50 Uhr Pilates – ein Training für Körper und Geist

### Tag 3:

- 09:30 bis 12:00 Uhr Nordic-Walking – Gehirntraining durch Bewegung
- 12:00 bis 14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00 bis 14:50 Uhr Wirbelsäule in Bewegung – Kraft und Beweglichkeit für die Wirbelsäule
- 15:00 bis 15:50 Uhr Bleib in Balance – Gleichgewichtstraining

### Tag 4:

- 7:30 bis 8:30 Uhr Laufen im Alpha-Rhythmus
- 8:30 Uhr Abschließen und mitnehmen

Eine persönliche Coaching-Einheit kannst du auf Wunsch ab 16:30 Uhr in Anspruch nehmen.

Änderungen vorbehalten!

## 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 beliebig teilnehmen kannst.

4. Tag:

Nach unserem Alpha-Lauf am Morgen und dem gemeinsamen Abschluss treten wir um etwa 14:00 Uhr die Heimreise an.

## Die Unterkunft:

In einem der beiden 4\* Hotels „Sol Sipar“ oder „Sol Umag“ (Der genaue Hotelname wird ca. eine Woche vor Anreise bekannt gegeben.)

Beide Hotels befinden sich in einer herrlichen Lage direkt am Meer und sind einen Spaziergang vom Zentrum (ca. 1,5km) entfernt. Die Zimmer der modernen Häuser sind ausgestattet mit Bad/Dusche, Sat-TV, Telefon und Balkon. Ein umfangreiches Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen und wir können gestärkt für unsere Bewegungseinheiten in den Tag starten. Abends sorgen internationale Köstlichkeiten für Gaumenfreuden.

## Kosten:

- Bewegungsprogramm € 150.-
- Bustransfer und Unterkunft € 275,- / EZZ € 60,-

## Inkludierte Leistungen:

- Bustransfer von Kärnten nach Umag & retour
- 3 x Halbpension mit Frühstück und Abendessen vom Buffet
- Begrüßungsgetränk
- Fitnessprogramm
- Individuelle Betreuung
- Bereitstellung diverser Trainings-Zusatzgeräte
- 1 persönliche Coaching-Einheit nach Wunsch

## Anmeldebedingungen:

- Schicke das Anmeldeformular bitte an: [info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net)
- oder per Post: Martina Mößlacher 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 „Bacherreisen“ weiter.

## Zahlungsmodalitäten:

- Nachdem du deine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten hast, ist der Beitrag für das Bewegungsprogramm über € 150,- fällig. Überweise diesen bitte auf folgendes Konto: Martina Mößlacher 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

## Weitere 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 des Programmes vorbehalten!

## 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](mailto:info@bewusst-bewegen.net)

## Anmeldung für die Reise nach Umag vom 12.05. bis 15.05.2023

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 € 150,- 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:

\_\_\_\_\_