

Retreat am Meer

Fitness und Entspannung

16. bis 19. Mai 2024

Du liebst das Meer und hast Freude an Bewegung? Wie wäre es dann mit Nordic-Walking, Pilates oder Rückenfit am Meer? Bei der Kurzreise nach Istrien kannst du deinem Körper und Geist etwas Gutes tun – Fitness mit Freude spüren, Entspannung in der Natur genießen.

Du kannst dein individuelles Fitnessprogramm in der wunderschönen Landschaft genießen. Die wohltuende Meeresluft bringt Leichtigkeit in dein Training. Je nach Lust und Interesse hast du die Möglichkeit, an verschiedenen Bewegungsprogrammen teilzunehmen. Ich stehe dir bei Fragen immer beratend zur Seite.

Deine Auszeit beginnt schon bei der Hinreise. Bequem fahren wir mit dem Bus zu unserem Hotel, das uns Frühstück und Abendessen vom Buffet bietet.

Genieße deine Auszeit in Istrien an vier Tagen mit Bewegung, Entspannung, Genuss und jede Menge Spaß!



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

Das Training

Es finden jeweils am Vormittag und Nachmittag zwei Outdoor-Trainingseinheiten statt. Diverse kleine Zusatzgeräte werden von mir zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf können Nordic-Walking Stöcke ausgeliehen werden. Eine Matte oder andere Unterlage ist selbst mitzubringen. Weiters benötigst du neben Fitnessbekleidung bequeme Sportschuhe, Trinkflasche, kleinen Rucksack, leichte Wanderjacke, Faszienrolle (wenn vorhanden).

Die Bewegungseinheiten sind für alle geeignet – auf körperliche Voraussetzungen wird natürlich Rücksicht genommen.

Bei bestehenden gesundheitlichen Problemen, bitte unbedingt diesbezüglich Rücksprache mit deinem Arzt halten! Das Training findet in Eigenverantwortung statt!

Bei Schlechtwetter kann es zu Programmänderungen kommen.

Das Programm

Tag 1

14:00 bis 14:50 Uhr	Faszien in Bewegung – vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport
15:00 bis 15:50 Uhr	Kern-gesund – Training für die Tiefenmuskulatur
15:50 bis 16:00 Uhr	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 11:00 Uhr	Nordic-Walking – Gehirnjogging
11:00 bis 11:50 Uhr	Krafttraining mit NW-Stöcken
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 – anschließend gemeinsames Frühstück

Eine persönliche Coaching-Einheit für deine körperliche oder mentale Fitness kannst du auf Wunsch an allen Tagen 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:

**** Hotel Garden Istra Plava Laguna

Lage: Das Hotel befindet sich im Ortsteil Katoro und ist von Umag ca. 3 km entfernt. Das Meer erreichen Sie in ca. 250 m.

Ausstattung: Das Hotel verfügt über ein Buffetrestaurant, Lobbybar, Außenschwimmbad, Süßwasserhallenbad (Residence). Gratis WLAN.



Zimmer: Die Zimmer sind mit Bad/WC, Föhn, Klimaanlage, Telefon, Minibar, Sat-TV, WLAN, Safe und Balkon zur Parkseite ausgestattet.

Verpflegung: Frühstück vom Buffet, abends Buffet mit Show-Cooking.

Kosten:

- Bewegungsprogramm: **€ 150.-**
- Bustransfer ab Villach und Unterkunft: im **DZ € 269,-** pro Person; im **EZ € 368,-**
- Aufpreis für Abholung in Spittal: **€ 30.-** pro Person

Inkludierte Leistungen:

- Bustransfer von Kärnten nach Umag & retour
- 3 x Nächtigung, Basis Halbpension mit Frühstück und Abendessen vom Buffet
- Getränke zum Abendessen
- Welcomedrink
- Fitnessprogramm laut Ausschrift
- Individuelle Betreuung
- Bereitstellung diverser Trainings-Zusatzgeräte
- 1 persönliche Coaching-Einheit nach Wunsch

Anmeldebedingungen:

- Schicke das Anmeldeformular an: info@bewusst-bewegen.net
- oder per Post: Martina Mößbacher 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 „Hitreisen“ weiter.

Zahlungsmodalitäten:

- Nachdem du deine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten hast, ist der Beitrag für das Bewegungsprogramm über € 150,- fällig. Überweise diesen auf folgendes Konto: Martina Mößbacher AT09 6000 0902 1013 2103
- Die Rechnung für die Reiseleistung übermittelt dir das Reisebüro „Hitreisen“.
- Wenn du einen Reiseschutz benötigst, vermerke dies mit Angabe deines Geburtsdatums am Anmeldeformular.

Weitere Konditionen:

Die genauen Abfahrtszeiten 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 Hitreise“
Die Teilnahme am Fitness-Programm erfolgt in eigener Verantwortung.
Ich behalte mir vor, die Reise aufgrund einer zu geringen TN-Anzahl abzusagen.
AGB des Reiseveranstalters „Reisebüro Hitreise“ findest du auf: www.hitreise.at

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

Anmeldung für die Reise nach Umag vom 16.05. bis 19.05.2024

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 „hitreise.at“
Die Teilnahme am Fitness-Programm erfolgt in eigener Verantwortung.

Datum:

Unterschrift:
