

# Fitness und Entspannung am Meer

16. bis 19. Mai 2025

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 wohlthuende

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 bietet.

Genieße deine Auszeit in Vrsar 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 in die terrassenförmig angelegte Altstadt mit malerischem Hafen, 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.

## Dein Trainings-Programm

### Freitag, 16. Mai 2025

15:00 bis 15:50 Uhr	Faszien in Bewegung – vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport
16:00 bis 17:00 Uhr	Kern-gesund – Training für die Tiefenmuskulatur

### Samstag, 17. Mai 2025

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

### Sonntag, 18. Mai 2025

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

### Montag, 19. Mai 2025

7:30 bis 8:30 Uhr	Stretching und Entspannung
8:30 Uhr	Abschließen und mitnehmen – anschließend gemeinsames Frühstück

Eine persönliche Coaching-Einheit für deine körperliche oder mentale Fitness kannst du auf Wunsch nach einer kurzen Pause nach den Trainingseinheiten in Anspruch nehmen.

Wenn du bei einer Trainingseinheit einmal nicht teilnehmen möchtest, bitte unter der Nummer: +43 699 812 811 75 Bescheid geben. DANKE 😊

Änderungen vorbehalten!

## Reiseverlauf:

1.Tag:

Anreise 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 unserer abschließenden Entspannungs-Einheit am Morgen, genießen wir noch gemeinsam ein feines Frühstück. Am Nachmittag geht es zurück in die Heimat.

## Die Unterkunft:

\*\*\*\*Hotel „Maistra Select Belvedere Resort“  
in Vrsar

Das Hotel befindet sich am Meer, nahe der Altstadt von Vrsar.

Die Unterbringung erfolgt im Doppel- bzw. Einzelappartements. Resort eigenes Restaurant, Außenpool mit Aussicht auf die Adria, Bar, Fahrradverleih, Sauna, Fitnesscenter



## Kosten:

- Bewegungsprogramm: **€ 150.-**
- Bustransfer und Unterkunft: im **DZ € 305,-** pro Person **EZZ € 70,-**

## Inkludierte Leistungen:

- Bustransfer von Kärnten nach Vrsar & retour
- 3 x Nächtigung, Basis Halbpension
- Begrüßungsgetränk
- 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 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 „Bacherreisen“ weiter.

## Zahlungsmodalitäten:

- Nachdem du deine Anmeldebestätigung/Rechnung erhalten hast, ist der Beitrag für das Bewegungsprogramm über € 150,- fällig. Überweise diesen 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.

## 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 Bacherreisen“

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 Bacherreisen“ findest du auf: <https://www.bacherreisen.at/katalogreisen/agbs-reisebedingungenpauschalreiseverordnung/>

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 Vrsar vom 16. bis 19. Mai 2025

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: \_\_\_\_\_

Hiermit nehme ich folgendes zur Kenntnis:

Für die Reise gelten die Bedingungen Reisebüro „Bacherreisen“ Kontakt: [office@bacherreisen.at](mailto:office@bacherreisen.at)

Die Teilnahme am Fitness-Programm, Martina Möblacher – Bewusst Bewegen erfolgt in eigener Verantwortung.

Datum:

Unterschrift: