

# FITNESSKURS IM WELLNESSHOTEL

Du möchtest unter persönlicher, individueller und professioneller Anleitung deine Fitness, Beweglichkeit und Kondition verbessern? Fitness- und Personaltrainer Jochen zeigt dir auf, wo du im Moment stehst und wie du ohne großen zeitlichen und finanziellen Aufwand Sport in deinen Alltag integrieren und deine Fitness steigern kannst. Du erhältst ein abwechslungsreiches Sport- und Funktionalprogramm im In- und Outdoor Bereich. Sein Ehemann Kristian ist Masseur und bietet dir zusätzlich Sportmassagen an.



Du verbringst dieses verlängerte Wochenende im von Bernhard und seinem Mann Ewald geführten phantastischen \*\*\* Hotel Gut Riedelsbach mitten in der herrlichen Natur des bayrischen Waldes. Dort brauen sie in der hoteleigenen Brauerei nicht nur ein leckeres Bier, sondern dich erwartet auch ein 2000 m<sup>2</sup> großer Wellnessbereich, der seines Gleichen sucht! Das absolute Highlight ist dabei ein riesiger FKK Infinity Pool auf dem Dach mit endlosen Ausblick in die herrliche Landschaft.

**TERMIN: 26.11. - 29.11.20**

**TEILNEHMERZAHL: 8 – 16**

**ANREISE:** Diese Tour ist mit Eigenanreise. Wenn du mit dem eigenen Auto kommst, ist der Treffpunkt direkt Gut Riedelsbach, 94089 Neureichenau. Wenn du mit der Bahn anreist, ist der Treffpunkt Bahnhof Passau, von dort organisieren wir ein Sammeltaxi.

**VERLÄNGERUNGSTIPP:** Die historische 3 Flüsse Stadt Passau lohnt definitiv für einen ausgedehnteren Zwischenstopp bei der An- oder Abreise!

**PROGRAMM:**

*Natürlich ist die Teilnahme an den angebotenen Sporteinheiten optional, wenn es dir*

*zuviel ist, machst du eben nur soviel mit, wie du willst.*

**Donnerstag 26.11.:** Anreise Gut Riedelsbach bis spätestens 17.00 Uhr oder Bahnhof Passau bis spätestens 15.30 Uhr. (Der Wellnessbereich ist für die Teilnehmer bereits ab 14.00 Uhr frei nutzbar). Begrüßung, Einführung und Abendessen. Danach eine Sporteinheit (1,5 Stunden) in der Gruppe gemeinsam und Partnerübungen (funktionales Training), je nach Wetter Indoor oder Outdoor. Danach entspannen im Wellnessbereich und/oder Massage mit Kristian.

**Freitag 27.11.:** Frühstück um 08.30 Uhr, Sporteinheit (1 Stunde) Bootcamp Outdoor (Im Wechsel, Laufen, Übungen am Platz, Laufen.... ) Mittagessen, Freizeit, um 15.00 Uhr Sporteinheit Tabata Workouts Fatburner Zirkel (1 Stunde), Abendessen, um 19:30 Uhr Sporteinheit (1,5 Stunden) Fitnessübungen im hoteleigenen Fitnessstudio, danach entspannen im Wellnessbereich und/oder Massage mit Kristian.

**Samstag 28.11.:** Frühstück um 08.30 Uhr, Sporteinheit (1 Stunde) Funktionaltraining und Stretching. Mittagessen, Freizeit, um 16.00 Uhr Sporteinheit Bootcamp Zirkel Outdoor (1 Stunde), Abendessen, um 19:30 Uhr Sporteinheit (1 Stunde) Mobility Übungen, danach entspannen im Wellnessbereich und/oder Massage mit Kristian.

**Sonntag 29.11.:** Frühstück 08.30 Uhr. Check out bis 10.00 Uhr. Abreise.

**Wichtige Hinweise:** Änderungen oder Abweichungen vom ausgeschriebenen Programmablauf sind aufgrund von Wettereinbrüchen, hoteleigenen organisatorischen Gründen und anderen Einflussfaktoren möglich. Aufgrund neuer behördlicher Auflagen zum Schutz vor Covid 19 kann es zu Einschränkungen in der Nutzung des Wellness- und Gastronomiebereiches sowie zu Programmänderungen kommen. Die obige Beschreibung stellt insofern nur den geplanten Programmverlauf dar, ohne den genauen Ablauf im Detail zu garantieren.

#### **TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN:**

Dieses Tour ist ein Mix aus Sport und Entspannung. Es findet eine personalisierte Betreuung durch Trainer Jochen statt. Jochen steht während des gesamten Aufenthaltes für alle Fragen rund um Ernährung und Sport zur Verfügung. Das Niveau ist sportlich. Jochen passt die Programme jedem Teilnehmer individuell an.

Du solltest eine sportliche Grundkondition mitbringen und außerdem Spaß an der Bewegung und sportlichen Herausforderung haben. Für die Outdooraktivitäten solltest du Wetterfestigkeit mitbringen

Diese Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

#### **DEIN TRAINER UND MASSEUR:**

Jochen Heruth ist Personal-Trainer, Funktionaltrainer, Physio-Fitnesstrainer, Athletiktrainer, Ernährungscoach und Sport-Masseur. Er hat seine Ausbildung in Düsseldorf bei der IST absolviert. Er ist seit über 18 Jahren im Fitness tätig, hat sehr viel Praxiserfahrung und ist außerdem Inhaber des Sportstudios "Fitness Lounge" in Schwabach.

Kristian Marcia arbeitet als Sport-Masseur und Koch.

## DEINE UNTERKUNFT:

Das von Bernhard Sitter und seinem Mann Ewald geführte \*\*\* Bier- und Wohlfühlhotel Sitter ist ein Highlight dieser Tour und besticht durch ein einzigartiges Konzept: Einer Kombination aus hochmodernem 2000 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich und einer urig-bayrisch traditionellen Gastwirtschaft mit eigener Brauerei.



Mein persönliches Highlight der Wellnessanlage: Der große FKK Infinity Pool ganz oben auf dem Dach mit herrlicher Aussicht.

## IM REISEPREIS ENTHALTENE LEISTUNG

- personalisierte Betreuung und Kurs durch einen professionellen Personaltrainer incl. Nutzung der mitgebrachten Fitness-Kleingeräte und des hoteleigenen Fitnessstudios
- Mindestens 7 geführte Sporeinheiten (je 60 Minuten), bei Bedarf auch mehr.
- Jeweils eine Massageeinheit pro Teilnehmer durch Sportmasseur Kristian oder Jochen
- 3 x Hotel\*\*\* jeweils im DZ/EZ
- 3 x Halbpension: Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittags Kaffee- und Kuchenbuffet, Abends 4-Gang-Menü mit 4 Hauptgerichten zur Wahl oder Themenbuffet
- Freie Nutzung des Wellnessbereiches

## REISEPREIS:

im Doppelzimmer: 497 Euro pro Person **nicht mehr verfügbar/ausgebucht**

im Doppelzimmer mit Terasse 507 pro Person **verfügbar**

im Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Terasse: 567 Euro **verfügbar**

Nicht inbegriffen im Reisepreis: Deine An/Abreise (Sammeltaxi vom Bahnhof Passau wird

durch alle Fahrgäste geteilt), Getränke, zusätzliche Massagen, Mittagseinkehr

**ANMELDUNG:**

[Hier geht es zur Online Anmeldung](#) Nach Eingang deiner Anmeldung bekommst du von mir eine Buchungsbestätigung und einen Sicherungsschein. Eine Anzahlung von 20 % auf den Reisepreis wird nach Erhalt der Buchungsbestätigung/Sicherungsschein fällig, der Restbetrag ist bis 21 Tage vor Reisebeginn zu überweisen. Der Anmeldeschluß ist der 13.10.20.

Für weitere Rückfragen steh ich dir zur Verfügung.

Bis bald und lg Florian [www.gay-aktivreisen.de](http://www.gay-aktivreisen.de)