

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 *** Superior 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 m² 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: 14.11. (Anreise) – 17.11.21 (Abreise)

TEILNEHMERZAHL: 8 – 16

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.

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 (nicht im Reisepreis inbegriffen).

VERLÄNGERUNGSTIPP: Die historische 3 Flüsse Stadt Passau lohnt definitiv für einen ausgedehnten 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.

Sonntag 14.11.: Anreise Gut Riedelsbach bis spätestens 16.00 Uhr oder Bahnhof Passau bis spätestens 14.30 Uhr. (Die Zimmer sind ab 14.00 Uhr fertig, der Wellnessbereich ist schon vorher für die Teilnehmer zugänglich). 16.00 Uhr Begrüßung, Einführung, danach eine Sporteinheit (1,5 Stunden) in der Gruppe gemeinsam und Partnerübungen (funktionales Training), je nach Wetter Indoor oder Outdoor. Danach Abendessen und entspannen im Wellnessbereich und/oder Massage mit Kristian.

Montag 15.11.: 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.

Dienstag 16.11.: 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.

Mittwoch 17.11.: Frühstück 08.30 Uhr. Check out bis 10.00 Uhr. Abreise.

Wichtige Hinweise: Änderungen oder Abweichungen vom ausgeschriebenen Programmablauf während der Reise sind aufgrund des Charakters unserer Reisen jederzeit möglich. Insbesondere Veränderungen der lokalen Verhältnisse und witterungsbedingte Einflüsse führen dazu, dass der angegebene Reiseverlauf nicht garantiert werden kann. Die obige Ausschreibung stellt insofern auch nur den geplanten Reiseverlauf dar, ohne den genauen Ablauf im Detail zu garantieren.

Covid-19 Hinweis: Gay-Aktivreisen und seine Kooperationspartner erbringen ihre Leistungen stets unter Einhaltung und nach Maßgabe der zum Aufenthaltszeitpunkt vor Ort geltenden behördlichen Vorgaben und Auflagen. Aus diesem Grund kann es zu Corona bedingten angemessenen Nutzungsregelungen oder –beschränkungen bei der Inanspruchnahme der Leistungen kommen. Beachte bitte auch eventuelle zum Zeitpunkt der Reise geltende behördliche Auflagen zur Einreise in dein Reiseziel.

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.

DEINE UNTERKUNFT:

Das von Bernhard Sitter und seinem Mann Ewald geführte *** Superior Bier- und Wohlfühlhotel Sitter ist ein Highlight dieser Tour und besticht durch ein einzigartiges Konzept: Einer Kombination aus hochmodernem 2000 m² großen Wellnessbereich und einer urig-bayrisch traditionellen Gastwirtschaft mit eigener Brauerei. (Hinweis: Der Wellnessbereich wird auch von anderen Gästen besucht und es handelt sich nicht um eine Gaysauna. Sexuelle Erwartungen sind hier fehl am Platz.)



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 Sporteinheiten (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, Abends 4-Gang-Menü mit 4 Hauptgerichten zur Wahl oder Themenbuffet
- 3 x mittags/nachmittag Kuchenbuffet oder heißer Suppensnack
- Freie Nutzung des Wellnessbereiches

REISEPREIS:

im Doppelzimmer: 517 Euro pro Person

im Doppelzimmer zur Einzelbelegung: 587 Euro

Nicht inbegriffen im Reisepreis: Deine An/Abreise (Sammeltaxi vom Bahnhof Passau wird durch alle Fahrgäste geteilt), Getränke, zusätzliche Massagen, nicht oben erwähnte Mahlzeiten

ANMELDUNG:

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

Für weitere Rückfragen stehe ich dir zur Verfügung.

Bis bald und lg Florian www.gay-aktivreisen.de