

FITNESSKURS IN ANDERNACH



Du möchtest unter persönlicher, individueller und professioneller Anleitung und in netter Gemeinschaft anderer Männer deine Fitness, Beweglichkeit und Kondition verbessern?

Fitnesstrainer Erik zeigt dir auf, wie du ohne großen zeitlichen und finanziellen Aufwand Sport in deinen Alltag integrieren und deine Fitness steigern kannst.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Studio erfahrene Teilnehmer geeignet. Die Übungen sind so aufgebaut, dass jeder auf seinem Fitnesslevel gefordert, aber nicht überfordert wird. Die Workouts sind auch mit körperlichen Einschränkungen wie z. B. Rückenbeschwerden oder ähnlichem durchführbar.

Deine Unterkunft ist ein schönes ****Hotel in Andernach am Rhein, dessen Wellness Anlagen du als Ausgleich zu den Fitnessseinheiten ergiebig nutzen kannst. Zusätzlich machen wir eine historische Stadtführung in Andernach und besuchen mit dem Schiff den höchsten Kaltwasser Geysir der Erde auf einer Halbinsel im Rhein.

TERMIN: 07.08. (Anreise) – 11.08.22 (Abreise)

TEILNEHMERZAHL: 7 – 16

DEIN TRAINER:



Mein Name ist Erik-Sebastian Hemm, ich bin Physiotherapeut und Fitnesstrainer. Im Lauf der Jahre habe ich einige Fortbildungen in verschiedenen Bereichen gemacht, unter anderem Sportphysiotherapeut, Rückenschullehrer,

Ernährungsberater und sektoraler Heilpraktiker. Schwerpunktmäßig arbeite ich im Sportbereich und versuche Menschen jeden Alters, mit und ohne „Baustellen“ Bewegung näher zu bringen. Ich bin (noch) 47 Jahre alt, bin selbst 3-4 mal die Woche im Studio zu finden, gehe gern wandern, Skifahren und Kanufahren. Geboren bin ich in einer der ältesten Städte Deutschlands, in Andernach am Rhein – hier lebe und arbeite ich auch. Ich freue mich darauf dich kennenzulernen !



Zusätzlich werde ich (Florian) als Gruppenleiter dabei sein.

ANREISE: Diese Tour ist mit Eigenanreise. Unser Hotel bietet kostenfreie Parkmöglichkeiten und ist ca. 2 Km vom Bahnhof Andernach entfernt. Nächstgelegene Flughäfen sind Köln/Bonn und Frankfurt-Hahn

PROGRAMM:

Natürlich ist die Teilnahme an den angebotenen Kurseinheiten optional, wenn es dir zuviel ist, machst du eben nur soviel mit, wie du willst.

Sonntag 07.08.: Anreise Hotel Monte Mare Andernach bis spätestens 17.00 Uhr. Begrüßung und Einführung zum Kurs. Anschließend gemeinsames Abendessen. Im Preis enthaltene Mahlzeiten: Keine

Montag 08.08.: Frühstück und vormittags erste Kurseinheit 90 Minuten. Mittagspause. Nachmittags zweite Kurseinheit 90 Minuten. Danach Gelegenheit den Wellnessbereich des Hotels zu nutzen. Gemeinsames Abendessen. Im Preis enthaltene Mahlzeiten: Frühstück.

Dienstag 09.08.: Frühstück und vormittags Kurseinheit 90 Minuten. Mittagspause. Nachmittags zweite Kurseinheit 90 Minuten. Danach Spaziergang nach Andernach und 90 minütige historische Stadtführung. Gemeinsames Abendessen. Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück

Mittwoch 10.08.: Frühstück und vormittags Kurseinheit 90 Minuten. Mittagspause und Nachmittags zweite Kurseinheit 90 Minuten. Danach Schifffahrt mit Besuch des Geysirs Andernach, der mit etwa 50 bis 60 Metern Auswurfhöhe der höchste Kaltwassergeysir der Erde ist! Gemeinsames Abendessen. Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück.

Donnerstag 11.08.: Frühstück und individuelle Abreise. Enthaltene Mahlzeiten: Frühstück

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 Erik statt. Erik steht dir auch für alle Fragen rum um Ernährung und Sport zur Verfügung. **Das Niveau ist auch für absolute Anfänger oder solche geeignet, die schon länger keinen Sport mehr gemacht haben.** Erik passt die Programme jedem Teilnehmer individuell an. Du solltest Spaß an der Bewegung und sportlichen Herausforderung haben.

Diese Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

DEINE UNTERKUNFT:

Das 4 Sterne Sauna-Spa-Sports Hotel Monte Mare in Andernach erwartet dich mit umfangreichen Spa- und Wellnesseinrichtungen sowie einem Hauseigenen Fitnessstudio. Die Nutzung aller Einrichtungen ist für dich im Preis inbegriffen. Die Unterkunft verfügt über eine Terrasse und ein Restaurant. WLAN ist kostenfrei. Du bekommst ein Superior Doppelzimmer zur Einzel- oder Doppelnutzung. Das Doppelzimmer Superior (ca. 32 m²) ist ausgestattet mit einem komfortablen Doppelbett (180 x 200 cm), gemütlichem Aufenthaltsbereich, Kleiderschrank, Kofferbock, Safe, LED-TV, Telefon, WLAN, Schreibtisch, großer Dusche, separatem WC, Fön und Kosmetikspiegel.

IM REISEPREIS ENTHALTENE LEISTUNG

- personalisierte Betreuung und Kurs durch einen professionellen Personaltrainer in 6 Kurseinheiten zu je 90 Minuten incl. Nutzung des hauseigenen Fitnessstudios
- 4 Übernachtungen im **** Hotel im Superior Zimmer
- 4 x Frühstück
- freier Sauna / Wellness Zutritt
- Gebühren historische Stadtführung Andernach

- Eintritt Schiffahrt / Besuch des Geysirs Andernach und des dazugehörigen Museums.

REISEPREIS:

im Doppelzimmer Superior zur Zweierbelegung: 575,00 Euro pro Person

Zuschlag Einzelbelegung: 100 Euro

Nicht inbegriffen im Reisepreis: Deine An/Abreise, nicht oben erwähnte Mahlzeiten.
(Abendessen ist relativ preiswert im hoteleigenen Restaurant möglich. Im Durchschnitt liegt der Preis pro Essen bei 14,50 Euro)

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