

# FITNESSKURS IM WELLNESSHOTEL



Fitnesstrainer Jochen zeigt dir auf, 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 gayfriendly 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 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: 29.10. (Anreise) – 02.11.22 (Abreise)**

**TEILNEHMERZAHL: 8 – 16**

**DEIN TRAINER:** 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.



Fitnesstrainer Jochen

[Fernsehaufttritt von Trainer Jochen Heruth >>](#)

## DEIN MASSEUR



Kristian Marcia arbeitet als Sport Masseur und Koch. Eine Massage pro Teilnehmer ist im Reisepreis inbegriffen.

**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 nächste Bahnhof Passau (46 Km entfernt), von dort kannst du dich evtl. mit anderen Teilnehmern zu einer Fahrgemeinschaft im Sammeltaxi zusammenschließen (nicht im Reisepreis inbegriffen).

**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. Der Wellnessbereich steht dir den ganzen Tag bis 20.00 Uhr und am Dienstag bis 22.00 Uhr zur Verfügung.*

**Samstag 29.10.:** Eigenanreise Gut Riedelsbach bis spätestens 18.00 Uhr. Die Zimmer sind ab 14.00 Uhr fertig, der Wellnessbereich ist für die dich zugänglich. 18.00 Uhr Begrüßung, Einführung zum Kurs, danach Abendessen und gemütliches Zusammensein in der Lounge.

**Sonntag 30.10.:** Frühstück um 08.00 Uhr, vormittags Sporteinheit (1,5 Stunden). 13.30 – 16.00 Uhr Möglichkeit zum Mittagsnack, Kuchenbuffet, Wellness und Massage. 16.00 Uhr Sporteinheit (1,5 Stunden), 19:00 Uhr Abendessen und Gemütliches Zusammensein in der Lounge

**Montag 31.10.:** Frühstück um 08.00 Uhr, vormittags Bergwanderung zum Dreisessel (1333 m) reine Gehzeit hin/zurück ca. 4 Std. 13.30 – 16.00 Uhr Möglichkeit zum Mittagsnack, Kuchenbuffet, Wellness und Massage. 16.00 Uhr Sporteinheit (1,5 Stunden), 19:00 Uhr Abendessen und Gemütliches Zusammensein in der Lounge

**Dienstag 01.11.:** Frühstück um 08.00 Uhr, vormittags Sporteinheit (1,5 Stunden). 13.30 – 16.00 Uhr Möglichkeit zum Mittagsnack, Kuchenbuffet, Wellness und Massage. 16.00 Uhr Sporteinheit (1,5 Stunden), 19:00 Uhr Abendessen und Gemütliches Zusammensein in der Lounge oder Abends Wellness bis 22.00 Uhr

**Mittwoch 02.11.:** Frühstück ab 07.30 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 rum 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 über 2000 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich (Hallenbad, Außensprudelbecken, FKK-Dach Pool, Solepool, versch. Saunen, versch. Ruheräume und Fitnessraum) und einer urig-bayrisch traditionellen Gastwirtschaft mit eigener Brauerei. [Schau dir hier Sitters Wellnessbereich an >>](#)

(Hinweis: Der Wellnessbereich wird auch von anderen Gästen besucht und es handelt sich nicht um eine Gaysauna. Sexuelle Erwartungen wären 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 5 geführte Sporteinheiten (je 90 Minuten), bei Bedarf auch mehr.
- Jeweils eine Massageeinheit pro Teilnehmer durch Sportmasseur Kristian oder Jochen
- 4 x Hotel\*\*\* Übernachtung
- 4 x 3/4 Verwöhnpension bestehend aus:

Frühstücksbuffet

Reichhaltig und abwechslungsreich

Das Küchenteam bereitet für dich, frisch vor deinen Augen, Eierspeisen wie Omelett, Rührei etc. ganz nach Ihren Wünschen zu.

Nachmittags: Kaffee & Kuchen Buffet

Wähle aus verschiedenen Kaffee- und Kuchenspezialitäten von regionalen Konditoren oder hausgemacht. Und für alle, die es lieber herzhaft mögen gibt es täglich einen warmen Suppen-Snack.

#### Abendessen

4-Gang-Wahl-Menü mit verschiedenen, vielseitigen Vorspeisen und Salaten vom Buffet. Sowie täglich frisch zubereitete Suppe vom Buffet. Verschiedene Hauptgänge, regionale Spezialitäten und Desserts mit Liebe vom Küchenteam für dich zubereitet.

- Bademantel und Badetücher - für die Dauer deines Aufenthaltes  
Benutzung Hallenbad, Außensprudelbecken, FKK-Dach Pool, Solepool, versch. Saunen, versch. Ruheräume und Fitnessraum
- Kurtaxe und 19 % MWSt

#### **REISEPREIS:**

im Doppelzimmer: 773 Euro pro Person

im Doppelzimmer zur Einzelbelegung: 796,00 Euro

Nicht inbegriffen im Reisepreis: Deine An/Abreise, Getränke, zusätzliche Massagen

#### **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.

Für weitere Rückfragen stehe ich dir zur Verfügung.

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