

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 die Fitnessstage in einer Gruppe netter Männer im **** Wellness Hotel Pirchnerhof im Blumendorf Reith in der herrlichen Bergnatur des tiroler Alpbachtales gelegen. Inklusiv ist auch eine Verwöhpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Nachmittagsschmankerln und einem 4 Gänge Abendmenu nach Wahl tiroler herzhaftes Küche, Hildegard von Bingen Küche oder vegane Küche sowie alle Hausgetränke.

TERMIN: 28.10. – 01.11.23

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

[Fernsehauftritt 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. Zu empfehlen ist die Anreise mit der Bahn. Schnellzug (ICE/IC/EC) bis zum **Bahnhof Jenbach** oder zum **Bahnhof Wörgl**. Von Jenbach aus ist die Weiterfahrt ins Alpbachtal am schnellsten. Der Bahnhof ist ca. 10 km vom Alpbachtal entfernt. Die **Weiterfahrt mit dem Bus** ab beiden Bahnhöfen ist bei Vorlage deiner Reservierungsbestätigung **gratis**.

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 19.00 Uhr zur Verfügung.

Samstag 28.10.: Eigenanreise Hotel Pirchnerhof. 18.00 Uhr Begrüßung, Einführung zum Kurs. 19.00 Uhr Abendessen.

Sonntag 29.10.: Frühstück um 08.00 Uhr, vormittags erst Sporteinheit (1,5 Stunden). 13.30 – 16.00 Uhr Möglichkeit zu Nachmittagsschmankerl, Wellness und Massage. 16.00 Uhr zweite Sporteinheit (ca. 1,5 Stunden), 19:00 Uhr Abendessen und Gemütliches Zusammensein.

Montag 30.10.: Frühstück um 08.00 Uhr, vormittags Wanderung in der schönen Umgebung des Alpachtales ca. 4 Std. 13.30 – 16.00 Uhr Möglichkeit zu Nachmittagsschmankerl, Wellness und Massage. 16.00 Uhr Sporteinheit (1,5 Stunden), 19:00 Uhr Abendessen und Gemütliches Zusammensein.

Dienstag 31.10.: Frühstück um 08.00 Uhr, vormittags Sporteinheit (1,5 Stunden). 13.30 – 16.00 Uhr Möglichkeit zu Nachmittagsschmankerl, Wellness und Massage. 16.00 Uhr Sporteinheit (1,5 Stunden), 19:00 Uhr Abendessen und Gemütliches Zusammensein.

Mittwoch 01.11.: Frühstück, Check out und individuelle 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.

TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN:

Diese 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 4-Sterne Aktiv- und Wellnesshotel in Reith im Alpbachtal, Tirol. Der perfekte Wohlfühlort zum Aufladen. Mitten in der Natur, am Eingang des Alpbachtals wartet ein umfassendes Angebot für das ganzheitliche Wohlbefinden auf dich. Aufbauend auf die Philosophie von Hildegard von Bingen wird traditionelles Wissen mit modernsten Ernährungs- und Bewegungserkenntnissen verbunden. Herzliche Tiroler Gastfreundschaft, ein einzigartiges Flair, eine unvergleichbare Kulinarik und die vielfältige Region Alpbachtal erwarten alle Gäste.

Hier kannst du den Wellnessbereich des Hotels erkunden, der natürlich inklusive in unserem Fitnesskurs ist: <https://www.pirchnerhof.at/erholen/wellness-spa/>

IM REISEPREIS ENTHALTENE LEISTUNG

- personalisierte Betreuung und Kurs durch einen professionellen Personaltrainer incl. Nutzung der mitgebrachten Fitness-Kleingeräte und des hoteleigenen Fitnessraumes
- 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 im Doppelzimmer zur Doppelnutzung (oder Einzelnutzung gegen Aufschlag 40 Euro pro Person/Nacht)
- 4 x Verwöhnpension bestehend aus: umfangreiches Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten (07.30-10.00 Uhr), Genusszeit am Nachmittag mit leckeren Schmankerln (14.00-16.00 Uhr), ein 4-Gang-Dinner am Abend mit Wahl von Genießerküche, Hildegard v. Bingen Küche oder Vegane Küche (18.00-19.30 Uhr). Getränke wie Wasser, Orangensaft, Multivitamin, Cola, Limo, Sprite, Tee, Kaffee, Pils & Hauswein von 12.00- 22.00 Uhr
- Nutzung des Wellnessbereichs (Innen-, sowie Außenpool, Biosauna, Dampfsauna, Finnische Sauna, Infrarotkabine)
- Alpbachtal Gästecard.
- Kurtaxe und 19 % MWSt

REISEPREIS:

im Doppelzimmer: 882 Euro pro Person

Einzelbelegungszuschlag: 160 Euro

Nicht inbegriffen im Reisepreis: Deine An/Abreise, Getränke und Mahlzeiten außerhalb der Verwöhnpension, 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