

# FITNESSKURS IM WELLNESSHOTEL



Der Fitnesskurs ist mittlerweile schon ein Klassiker bei Gay-Aktivreisen. Unser Fitness- und Personaltrainer Jochen sucht jedes Jahr ein schönes Wellnesshotel aus und zeigt dir auf, wie Sport in der Gruppe Spaß machen kann.

Freue dich auf ein abwechslungsreiches Sport- und Fitnessprogramm im In- und Outdoor Bereich. Ein Mix aus Aktivitäten und Erholung im großzügigen Wellnessbereich, mit kulinarische Gaumenfreuden.

Diesmal geht es nach Kössen, Österreich. Zwischen Chiemgauer Alpen und Kaisergebirge erwartet dich ein facettenreiches 4 Sterne Sport- und Wellnesshotel. Tu etwas für deine Fitness und komm mit viel Entspannung zurück in den Alltag.

**TERMIN:** 14. – 18.06.25

**TEILNEHMERZAHL:** 8 – 16

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht bis spätestens 8 Wochen vor Tourbeginn erreicht werden, behalten wir uns das Recht vor, sie abzusagen

**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.



Jochen

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

**ANREISE:** Diese Tour ist mit Eigenanreise.

Zu empfehlen ist die Anreise mit der Bahn. Zielbahnhof ist Kufstein. Von dort entweder mit dem Linienbus des [Verkehrsverbundes Tirol](#) in Richtung Kössen und du erreichst nach ca. 35 Minuten Walchsee. Alternativ kannst du am **An- und Abreisetag zwischen 09:00 und 17:00 Uhr** den Hoteleigenen kostenpflichtigen Shuttle-Transfer vom und zum Hotel nutzen. (Voranmeldung bis spätestens einen Tag vor der An- oder Abreise).

Wenn du mit dem PKW kommst, stehen dir am Hotel kostenfrei Parkplätze zur Verfügung.

### **PROGRAMM:**

Hinweis zur freien verfügbaren Zeit: Das Hotel hat Wellnesslandschaften auf 4.000m<sup>2</sup> die dir zur freien Benützung zur Verfügung stehen: Saunadorf (FKK) mit Tiroler Schwitzstube, Kräuterstub´n, Solebad, Regenerationstempel, Aroma-Dampfpalast, Wasserbetten und Wärmeliegen, Außensauna mit erweiterten Relaxbereich sowie moderne Infrarot-Lounge, Teebar im Saunadorf, Benützung unserer Badewelten, Badetasche auf dem Zimmer mit Bademantel und Handtüchern. Saunalandschaft ist von 13 Uhr bis 19 Uhr geöffnet, Wassererlebnisbadewelt von 10:00 bis 19:00 Uhr.

#### **1. Tag Samstag, 14. Juni 2025**

15-17 Uhr Anreise – Check-in  
17:30 Uhr Welcome Workout (Stretch und Relax)  
19:00 Uhr Abendessen danach Cool-down in der Seetenne

#### **2. Tag Sonntag, 15. Juni 2025**

7:30 Uhr Fatburning-Runde am Walchsee  
8:30 Uhr Frühstück  
10:30 Uhr Sporteinheit  
Danach Freie verfügbare Zeit zum Genießen & Wellness  
18:30 Uhr Abendessen  
20:30 Uhr Bowling

#### **3. Tag Montag, 16. Juni 2025**

7:30 Uhr    Mobility zum Wachwerden  
8:30 Uhr    Frühstück  
10:30 Uhr   Sporteinheit  
Danach    Freie verfügbare Zeit zum Genießen & Wellness  
18.30 Uhr   Abendessen  
20.20 Uhr   Eine Runde Beach Volleyball

#### **4. Tag Dienstag, 17. Juni 2025**

07:30 Uhr   Good-Morning Workout im Freien  
8:30 Uhr    Frühstück  
10:30 Uhr   Sporteinheit  
Danach    Freie verfügbare Zeit zum Genießen & Wellness  
18:30 Uhr   Abendessen  
20:30 Uhr   Fitness-Kraft-Training

#### **5. Tag Mittwoch, 18. Juni 2025**

8:00 Uhr    Frühstück  
09:30 Uhr   Gemeinsame Abschlussrunde  
10:30 Uhr   Check-Out  
Wellnessbereich kann noch genutzt werden

**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:**

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.

Diese Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

#### **DEINE UNTERKUNFT:**

Nur 5 Gehminuten vom Walchsee entfernt bietet dir das 4 Sterne Hotel Seehof einen Wellnessbereich mit Innen- und Außenpools. Zu den weiteren Einrichtungen des Inhouse gehören eine Reitschule, 3 Hallentennisplätze und 1 Beachvolleyballplatz. Alle Zimmer verfügen über einen Balkon oder eine Terrasse mit See- oder Bergblick. Zu den Wellnesseinrichtungen gehören verschiedene Saunen, eine Infrarotkabine, ein Whirlpool und ein Fitnesscenter. Die geräumigen Zimmer im Hotel Seehof verfügen über elegante Holzmöbel, eine Sitzecke, Kabel-TV, eine Minibar und ein Badezimmer mit Bademänteln. Das Restaurant serviert dir Tiroler und internationale Küche.

## IM REISEPREIS ENTHALTENE LEISTUNG

- 4 Übernachtungen im vier Sterne Seehof-Hotel in Doppel- oder Einzel-Zimmern
- 4-mal reichhaltiges Verwöhnfrühstück vom Buffet
- 4-mal 5-Gang Abendessen mit Menüwahl, Salate, Suppe, Desserts am Buffet
- Freie Benützung der Wellnesslandschaften auf 4.000m<sup>2</sup>:
- Ein tägliches abwechslungsreiches Sportprogramm mit Personal-Trainer und Fitnesscoach Jochen Heruth. (Beachvolleyball, Fußball, Fußballtennis, Tischtennis, Tennis, Brennball, Völkerball, Fitnesstraining, Stand-up-Paddeling, Mobility, Core-Training, u.v.m.) Auf Wunsch auch Team-Rafting, Bogenschießen und Hochseilgarten mit Klettern möglich als Exklusivleistung.

## REISEPREIS:

im Doppelzimmer: 945 Euro pro Person

Hinweis: Du kannst auch als Alleinreisender ein halbes DZ buchen, dir wird dann ein Zimmerpartner zugeteilt. Sollte sich keiner angemeldet haben, wird dir der Einzelbelegungszuschlag berechnet und wieder gutgeschrieben, falls sich noch einer anmeldet.

Hinweis: Sollte dein Zimmerpartner stornieren und sich kein Ersatz finden, müssen wir dir leider nachträglich den EZ Zuschlag des Hotels berechnen.

Einzelbelegungszuschlag: 160 Euro

**Nicht inbegriffen im Reisepreis:** Deine An/Abreise, Getränke, Mahlzeiten außerhalb der Halbpension, Kurtaxe (2,60 Euro pro Person und Nacht, zu entrichten direkt vor Ort)

## 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 4 Wochen 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)

