

Lauf- und Wellnessreise

TOSKANA



MONTE ARGENTARIO

ARGENTARIO GOLF RESORT & SPA



AB-SPORTS.DE

2012
MÄRZ

ANDREAS BARON

Lauf- und Wellnessreise

TOSKANA



MONTE ARGENTARIO

ARGENTARIO GOLF RESORT & SPA



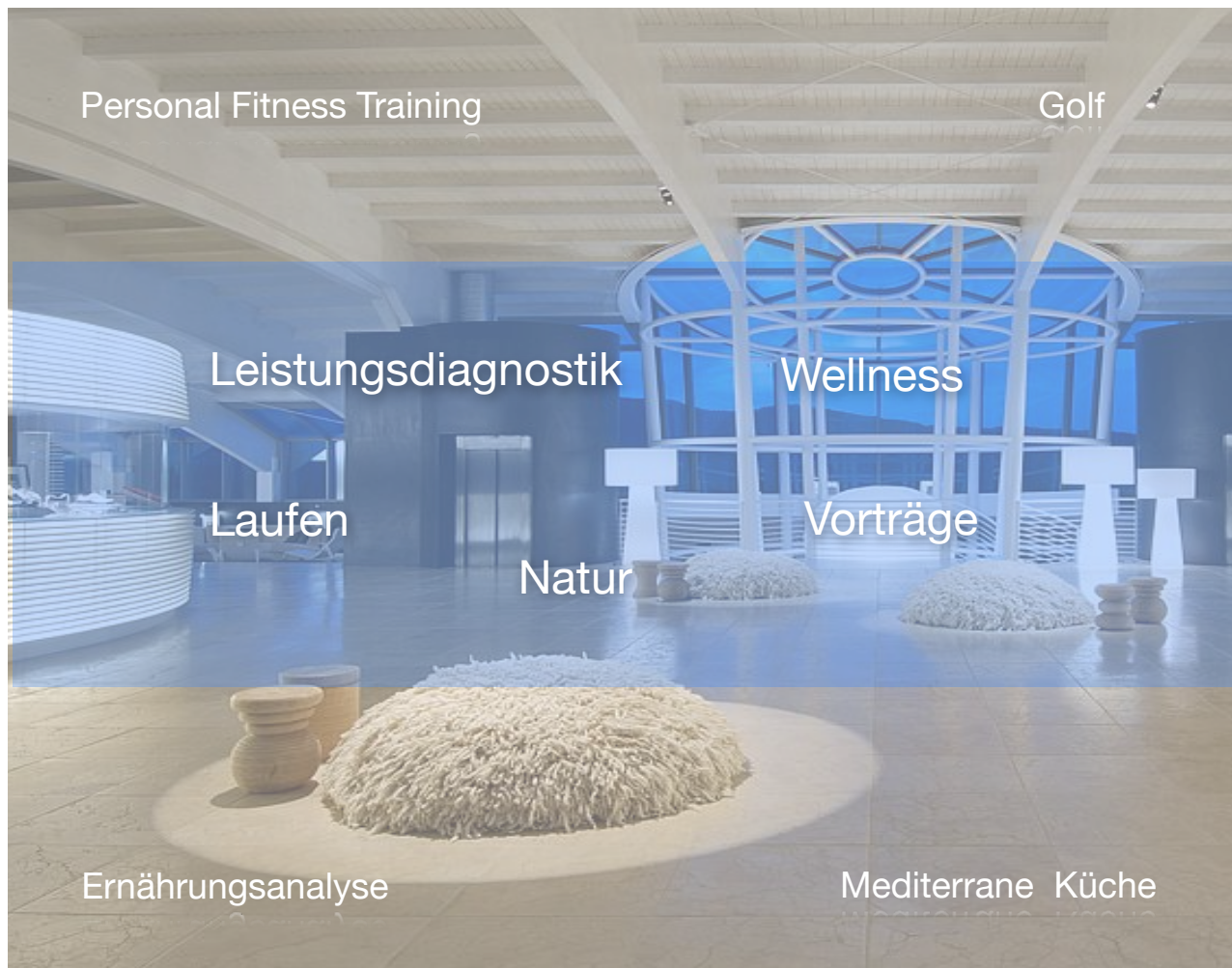
INHALT

DETAILS	3
PROGRAMM	4
ANMELDUNG	5
ANREISE	6

ANDREAS BARON
PERSONAL FITNESS TRAINER

AB-SPORTS.DE . ANDREAS BARON
ELSER-RING 29 . 74354 BESIGHEIM
TEL: 0174/9898190 . E-MAIL: AB-SPORTS@KABELBW.DE

DETAILS



LAUFSTRECKEN

Das milde Klima und der liebliche, landschaftliche Reiz sind die perfekten Bedingungen für ein unvergessliches Lauf-event. Strecken mit unterschiedlichem Profil fordern uns immer wieder auf's Neue. Ob auf der morgendlichen Runde durch die Golfanlage oder der Lauf im Naturschutzgebiet am Meer - hier bekommt die Seele freien Lauf.....

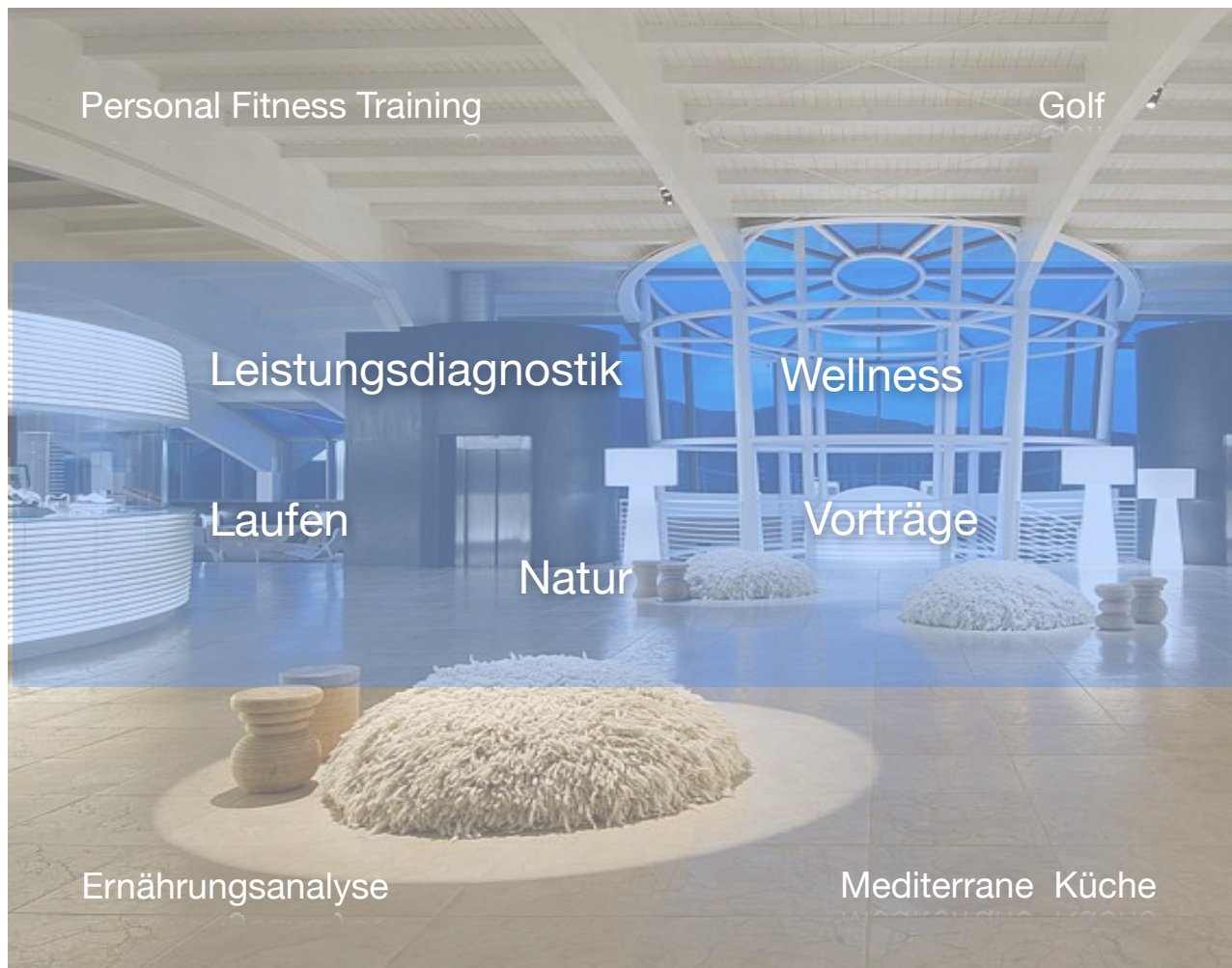
LEISTUNGSDIAGNOSTIK / aeroscan

Mit dem aeroman professionel, zur Messung des Energiestoffwechsels unter Belastung, lässt sich eine schnelle, einfache und zuverlässige Ermittlung des Fitnesszustandes und des optimalen Trainingsbereiches erreichen. Auf Basis der Atemgasanalyse (Spiroergometrie) kann der Fitness-Check in wenigen Minuten durchgeführt werden. Hiermit werden die individuell optimalen Trainingsbereiche ermittelt.

VORTRÄGE

Erfahren Sie in kurzweiligen Vorträgen, wie sie passend zum sportlichen Training dieses Events, die gewonnenen Ergebnisse optimal in Ihre Trainingsplanung einfließen lassen können und holen Sie sich mit Hilfe Ihrer Motivation die geistige Frische zurück - Fitness für den Kopf und Power für die Beine. Seien Sie gespannt.

DETAILS



WELLNESS

Der 3000 qm große Wellnessbereich lässt keine Wünsche offen. Ob türkisches Aroma-Bad, ein Thalassotherapie-Dampfbad, Bio-Sauna mit Farbtherapie, Finnische Sauna, Erlebnisduschen, Salzwasserbecken oder Kneippbecken stehen den Gästen ebenso zur Verfügung, wie der große beheizte Innenpool mit Panoramablick.

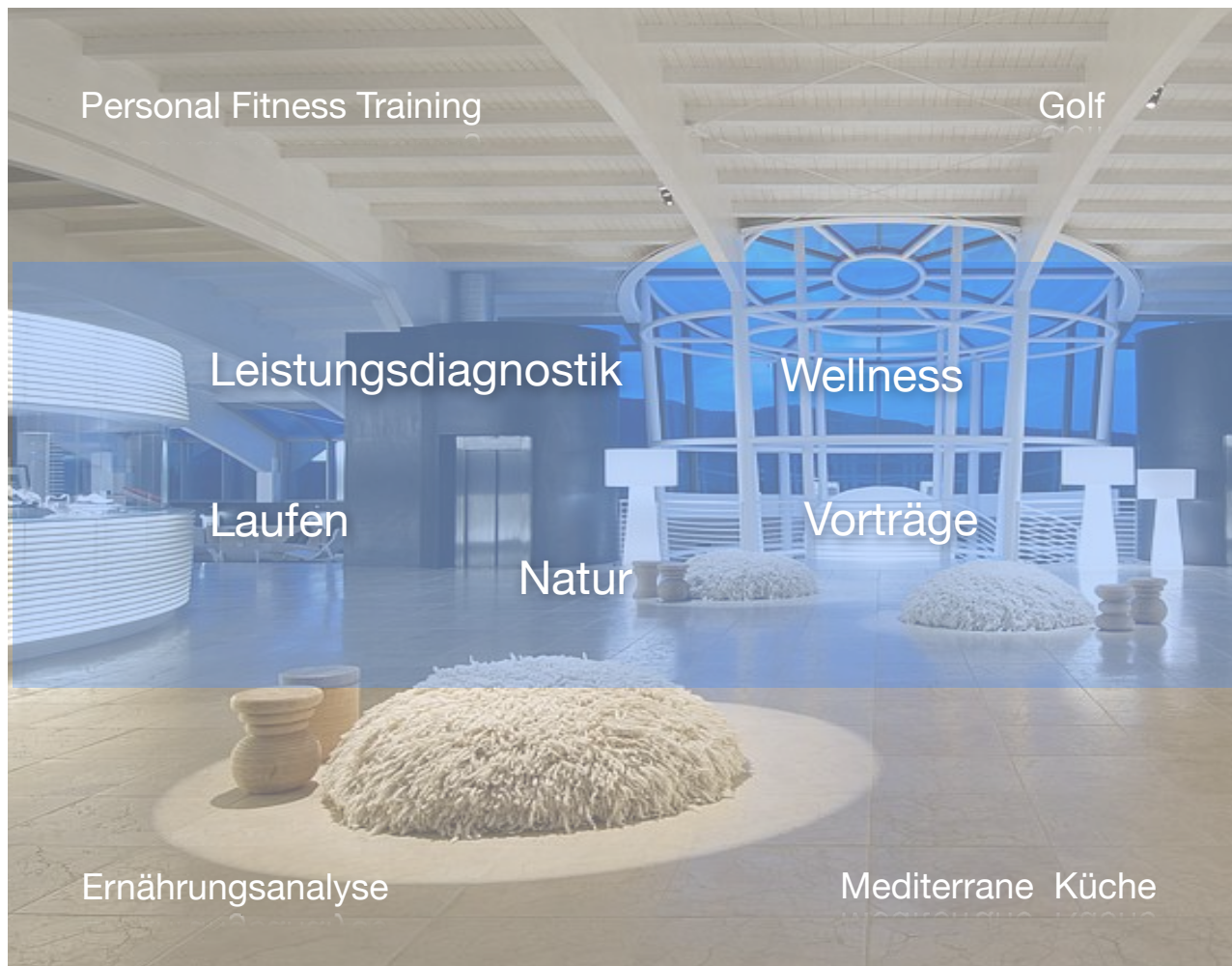
NATUR

In einer der schönsten Regionen Italiens, im Süden der Toskana zwischen Grosseto und Capalbio im Herzen der Maremma, liegt unser 5 Sterne Argentario Golf Resort. Eingebettet in einer geschützten Oase mit typischen Mittelmeerpflanzen und einem beeindruckenden Panorama. Die sanften Hügel, das Meer und die Lagune bilden unter anderem die grundlegenden Bestandteile dieses Mikroklimas, dass es ermöglicht, hier das ganze Jahr über bei milden Temperaturen zu laufen oder zu golfen.

MEDITERANE KÜCHE

DAMA DAMA unser Restaurant mit Chefkoch Fabrizio Santucci interpretiert mit Küchenleiter Emiliano Lombardelli die toskanische Küche neu. Der Grossteil der verwendeten Produkte wie Gemüse, Fisch, Salat, Käse und teilweise auch das Fleisch kommt aus der Maremma.

DETAILS



PERSONAL FITNESS TRAINING

Im bestens ausgestatteten Fitness Center des Hotels (Geräte der Firma Technogym) wird die Leistungsdiagnostik während unseres Aufenthalts durchgeführt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, an den trainingsfreien Tagen Personal Fitness Training bei mir im Fitness Center zu buchen (gegen Aufpreis und mit Voranmeldung). Nutzen Sie diese einmalige Möglichkeit des ONE TO ONE Trainings.

ERNÄHRUNGSANALYSE

Während des Events besteht die Möglichkeit einer Ernährungsanalyse (gegen Aufpreis und Voranmeldung) zur optimalen Abstimmung auf Ihre Trainingsziele. Als Ergänzung zur Leistungsdiagnostik, die bereits den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel ermittelt, erreichen wie das Optimum für eine erfolgreiche Energiebereitstellung des Körpers beim Sport.

GOLF

Der von David Mezzacane und Baldovino Dassu entworfene Golfplatz hat eine Länge von insgesamt 6.218 Metern. Eine wunderbare Umgebung, in der zusammen mit den Geräuschen der Natur und dem Charme der kleinen Seen ein sinnlicher und einzigartiger Platz entstand, der in der Lage ist, Spieler zu faszinieren und zu bezaubern, egal, welches Niveau das Spiel hat. Die Driving Range und der Übungsplatz sind im Preis enthalten, das Greenfee muss gezahlt werden.

PROGRAMM



Lauf- und Wellnessreise

TOSKANA



MONTE ARGENTARIO

2012

Samstag, 10. März - Anreisetag

- Anreise zum Event
- Offizielle Begrüßung aller Teilnehmer um 18.30 Uhr
- Abendessen um 19.30 Uhr

Sonntag 11. März

- Frühstücksbuffet ab 9.00 Uhr
- Vortrag „aeroscan“ - Leistungsdiagnostik für jederman/frau von 10.00 - 10.30 Uhr (Vortrag auch für Hotelgäste)
- 10.45 Uhr - 12.00 Uhr „Leistungsdiagnostik 1“ der Teilnehmer
- Mittagssnack ab 12.30 Uhr
- 14.00 - 17.00 Uhr „Leistungsdiagnostik 2“ der Teilnehmer
- Ab 17.30 Uhr Entspannen im Wellnessbereich des Hotels
- Abendessen um 19.30 Uhr

Montag, 12. März

- Morgenlauf „Golfplatzrunde“ von 7.45 - 8.30 Uhr
- Frühstücksbuffet ab 9.00 Uhr
- Vortrag über „Motivation im Sport“ von 10.00 - 10.30 Uhr
- 11.00 - 12.30 Uhr Besprechung der Leistungstests alle Teilnehmer
- Mittagssnack ab 12.30 Uhr
- 14.00 - 15.30 Uhr Bergige Einheit „Kathedrale“ / Stretching
- 16.30 - 17.30 Uhr Trainerfragestunde
- Ab 17.30 Uhr Entspannen im Wellnessbereich des Hotels
- Abendessen um 19.30 Uhr

PROGRAMM



Lauf- und Wellnessreise

TOSKANA



MONTE ARGENTARIO

2012

Dienstag, 13. März

- Frühstücksbuffet ab 8.30 Uhr
- Trainingsfrei, Tag zu freien Verfügung
- Personal Fitness Training oder Ernährungsanalyse buchbar (Aufpreis)
- Leistungsdiagnostik für Hotelgäste buchbar
- Golfen, Relaxen, Stadtbummel etc.
- Mittagssnack 12.30 Uhr, gemeinsam
- Abendessen um 19.30 Uhr

Mittwoch 14. März

- Morgenlauf „Golfplatzrunde“ von 7.45 - 8.30 Uhr
- Frühstücksbuffet ab 9.00 Uhr
- Vortrag „Ernährungsdiagnostik“ von 10.00 - 11.00 Uhr
(Vortrag auch für Hotelgäste)
- 11.00 Uhr - 12.00 Uhr Trainerfragestunde
(auch für Hotelgäste)
- Mittagssnack ab 12.30 Uhr
- 14.00 - 16.00 Uhr „Lagunenlauf“ / Stretching (Achtung 15 km!)
- Ab 16.00 Uhr zur freien Verfügung, Entspannen im Wellnessbereich des Hotels
- Abendessen um 19.30 Uhr

PROGRAMM



Lauf- und Wellnessreise

TOSKANA



MONTE ARGENTARIO

2012

Donnerstag, 15. März

- Frühstücksbuffet ab 8.30 Uhr
- Trainingsfrei, Tag zu freien Verfügung
- Personal Fitness Training oder Ernährungsanalyse buchbar (Aufpreis)
- Leistungsdiagnostik für Hotelgäste buchbar
- Golfen, Relaxen, Stadtbummel etc.
- Mittagssnack 12.30 Uhr, gemeinsam
- Abendessen um 19.30 Uhr

Freitag 16. März

- Morgenlauf „Golfplatzrunde“ von 7.45-8.30 Uhr
- Frühstücksbuffet ab 9.00 Uhr
- Vortrag „Ausdauer - mit Erfolg zum Ziel“ von 10.00 - 11.00 Uhr
- 11.00 Uhr - 12.00 Uhr Diskussionsrunde - persönliche Ziele
- Mittagssnack ab 12.30 Uhr
- 14.00 - 16.00 Uhr „Gipfelkreuzlauf“ / Stretching (Achtung langer Berglauf!)
- Ab 16.00 Uhr zur freien Verfügung, Entspannen im Wellnessbereich des Hotels
- Abendessen um 19.30 Uhr

Samstag, 17. März - Abreisetag

- Frühstücksbuffet ab 8.00 Uhr
- Abreise und Übergabe der Zimmer bis 11 Uhr

Anmeldung für die Lauf- und Wellnessreise 2012

Geschäftsbedingungen: Die Anmeldung ist nur gültig nach Zahlungseingang per Überweisung mit dem **Kennwort „Lauf- und Wellnessreise 2012“ (wichtig: mit Teilnehmernamen, Ort und Rechnungsnummer)**

an Andreas Baron, AB-Sports.de, ING DiBa, BLZ 50010517, Konto Nr. 0479055907

Stornogebühr (jeweils vom Gesamtpreis): bis 60 Tage vor Veranstaltungsbeginn 30%, bis 30 Tage vor Beginn 60%, bis 14 Tage vor Beginn 75%. Danach kein Storno möglich! Ersatzteilnehmer können benannt werden. Ich empfehle Ihnen, im Zweifelsfall bei Ihrem Versicherer eine Reisekostenrücktrittsversicherung abzuschließen. Ich behalte mir vor, bei **Nichterreichung einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen** die Sportreise 6 Wochen vor Beginn abzusagen. Ich gehe davon aus, dass Sie mit guter Laune, gesund und beschwerdefrei anreisen. Mit der Anmeldung erklären Sie, dass Sie unfall- und krankenversichert sind, **Sport auf eigenes Risiko** ausüben und damit einverstanden sind, dass ich als Veranstalter nur für grob fahrlässige und vorsätzlich verschuldete Vertragsverletzungen hafte. Programmänderungen vorbehalten.

Hiermit melde(n) ich mich (wir uns) verbindlich an **(bitte gut lesbar ausfüllen!)**:

1. Person: Name, Vorname: _____

PLZ, Ort: _____

Straße, Nr.: _____

Tel.: _____ **Tel. Mobil:** _____

e-mail: _____ **Alter:** _____

Ich bin eher

Hobbyläufer: _____ **Fitnessläufer:** _____ **Wettkampfläufer:** _____

2. Person: Name, Vorname: _____

PLZ, Ort: _____

Straße, Nr.: _____

Tel.: _____ **Tel. Mobil:** _____

e-mail : _____ **Alter:** _____

Ich bin eher

Hobbyläufer: _____ **Fitnessläufer:** _____ **Wettkampfläufer:** _____

Lauf- und Wellnessreise ins 5 Sterne Hotel „Argentario Resort Golf & SPA“ in Porto Ercole/ Italien

...ein Haus der Extraklasse, anspruchsvolle mediterrane Küche, alle Zimmer mit Dusche, WC, Föhn, Bademantel, Balkon oder Terrasse, Telefon, Kabel TV, Radiowecker, Minibar und Zimmersafe.

Wellness-Vitalwelt, Wasser bei den Mahlzeiten **inklusive!** Golf - Driving Range und Übungsplatz **inklusive**, Anreise auf eigene Kosten, Shuttelservice vom Flughafen möglich, **exklusive Flug!**

7 UE Doppelzimmer inklusive Vollpension und aufgeführten Leistungen.

Preis pro Person: 1.499,00 Euro

Anmeldeschluss 1. Februar 2012

Datum, Unterschrift: _____
(aller Personen, obige Geschäftsbedingungen erkenne ich an)

Senden an: Andreas Baron, AB-Sports.de, Elser-Ring 29, 74354 Besigheim
E-mail: ab-sports@kabelbw.de Homepage: www.absports.de

Anfahrtsbeschreibung zum Hotel „Argentario Resort Golf & SPA“

Anreise mit dem eigenen PKW



Wenn Sie mit dem Auto aus dem Norden kommen:

Nehmen Sie die Via Aurelia SS1/E80, Ausfahrt Albinia, und folgen der Beschilderung nach Porto Ercole bis zum Argentario Golf Club.

Wenn Sie mit dem Auto aus dem Süden kommen:

Nehmen Sie die Via Aurelia SS1/E80, Ausfahrt Orbetello, und folgen der Beschilderung nach Porto Ercole bis zum Argentario Golf Club.

Für die Anreise mit dem Zug befindet sich der nächstgelegene Bahnhof in Orbetello.

Für die Anreise mit dem Flugzeug finden Sie nachstehend eine Übersicht über die nächstgelegenen Flughäfen:

- Rom-Fiumicino 140 km Fahrzeit 1,5 Stunden
- Rom-Ciampino 165 km Fahrzeit 2 Stunden
- Pisa-Galileo Galilei 200 km Fahrzeit 2 Std. 15 min



ARGENTARIO GOLF RESORT & SPA



Via Acquedotto Leopoldino - 58018 Porto Ercole (GR) Italy

Tel. +39 0564 1828400

ACHTUNG: Strasse in den meisten Navigationsgeräten nicht vorhanden, Beschilderung beachten!