

AB-SPORTS.DE

PRÄSENTIERT:  
PRÄSENTIERT:

# Herbst impressions



2011

Lauf, Walking, Fitness- und Wellnessreise

13.10. - 16.10.2011

# Lauf-, Walking-, Fitness- und Wellnessreise



**Andreas Baron**  
**Personal Fitness Trainer**

## INHALT

Details .....	3
Programm .....	4
Anmeldung.....	5
Anfahrt.....	6

AB-Sports.de . Andreas Baron  
Elser-Ring 29 . 74354 Besigheim  
Tel.: 0174/9898190 . e-mail: ab-sports@kabelbw.de



# Details



## Laufen

Lauftraining auf unterschiedlichen Strecken mit unterschiedlichem Profil.

### aeroscan \_ Leistungsdiagnostik

Durch eine Atemgasanalyse ermittle ich Ihren optimalen Ausdauerbereich. Egal ob Hobby oder Leistungssportler.

### Reaktiv Walking

Erleben Sie ein Ganzkörpertraining mit dem reaktivem Trainingsgerät. Hier wird Walking kombiniert mit Stationsübungen, die in die Laufstrecke mit eingebaut werden.

### Reaktiv Fitness Training

Machen Sie mit. Zu fetziger Musik und guter Laune, zeige ich ihnen wie Sie Ihren ganzen Körper trainieren und so „nebenbei“ ein motivierendes Herzkreislauf Training absolvieren.

## Vorträge

Erfahren Sie in kurzweiligen Vorträgen wie Sie passend zum sportlichen Training dieses Events, in der herrlichen Anlage des Hotels entspannen können oder holen Sie sich mit Hilfe ihrer Motivation die geistige Frische zurück - Fitness für den Kopf und Balsam für die Seele. Seien Sie gespannt!

## Natur

Erleben Sie die Schönheit des herrlichen Pfälzer Waldes in der vom Sandstein geprägten Umgebung des Dahner Felsenlandes. Spannende Pfade führen uns zu bizarren Sandsteinformationen die von einer jahrhundertalten Entstehung zeugen.

## Wellness

Die Wellnessanlage des Hotels Pfalzblick lässt keine Wünsche offen: Hallenbad, Sauna, Whirlpool, Dampfbad und der herrliche Ruhebereich laden zum Entspannen und Erholen ein.

## Vitalküche

Gaumenfreuden sollen bei diesem Event auch nicht zu kurz kommen. Aus der Vitalküche unseres Hotels werden kulinarische Köstlichkeiten geboten die sowohl die Fitness Küche als auch den Gourmet erfreuen.

Ihr Personal Fitness Trainer  
Andreas Baron

# Programm



## Pfalz 2011

*Herbstimpressionen*

Donnerstag, 13. Oktober - Anreisetag

- Anreise zum Event ab 15 Uhr möglich
- Kleine Walking und Laufeinheit\* 16.45-17.30 Uhr
- Offizielle Begrüßung aller Teilnehmer um 18.30 Uhr
- Ausgabe Programm
- Abendessen um 19.00 Uhr

Freitag, 14. Oktober

- Reaktiv Walking und Morgenlauf\* für „Frühaufsteher“ von 7.45-8.30 Uhr
- Vitalfrühstück ab 9.00 Uhr
- Vortrag über „Richtiges Saunieren“ von 10.00 - 10.30 Uhr
- Vortrag „aeroscan“ - Leistungsdiagnostik für jederman/frau von 10.30 - 11.15 Uhr  
(optional möglich: Leistungstests von 11.30 Uhr - 15.30 Uhr)
- Kleine Köstlichkeiten ab 12.30 Uhr
- 14.00 - 15.00 Uhr Reaktiv Walking\* mit Stationsübungen / Stretching
- 14.00 - 15.00 Uhr „Berglauf“ mit Techniktraining
- Ab 15.30 Uhr Entspannen im Wellnessbereich des Hotels (mit Aufguss „Vital“)
- Abendessen um 19.00 Uhr

Samstag, 15. Oktober

- Reaktiv Walking und Morgenlauf\* für „Frühaufsteher“ von 7.45-8.30 Uhr
- Vitalfrühstück ab 9.00 Uhr
- Vortrag über „Motivation im Sport“ von 10.00 - 10.30 Uhr
- 11.00 - 11.45 Uhr Reaktive Fitness Stunde\*
- Kleine Köstlichkeiten ab 12.30 Uhr
- 14.00 - 15.00 Uhr Bergige Einheit Reaktiv Walking\*/ Stretching
- 14.00 - 15.00 Uhr Lauftraining „Fahrtspiel“
- Ab 15.30 Uhr Entspannen im Wellnessbereich des Hotels (mit Aufguss „Wellness“)
- Abendessen um 19.00 Uhr

Abreisetag Sonntag, 16. Oktober

- Reaktiv Walking und Morgenlauf\* für „Frühaufsteher“ von 7.45 - 8.30 Uhr
- Vitalfrühstück ab 9.00 Uhr
- Auschecken und Abreise bis 12 Uhr

# Anmeldung für die Walking, Fitness- und Wellnessreise 2011

„Herbstimpressionen“

**Geschäftsbedingungen:** Die Anmeldung ist nur gültig nach Zahlungseingang per Überweisung mit dem **Kennwort** „**Lauf, Walking, Fitness- und Wellnessreise**“ (**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 10 Personen** die Sportreise 4 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**

**Einsteiger:** \_\_\_\_\_ **Walker:** \_\_\_\_\_ **Hobbyläufer:** \_\_\_\_\_ **Fitnessläufer:** \_\_\_\_\_

**2. Person: Name, Vorname:** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_

**Straße, Nr.:** \_\_\_\_\_

**Tel.:** \_\_\_\_\_ **Tel. Mobil:** \_\_\_\_\_

**e-mail :** \_\_\_\_\_ **Alter:** \_\_\_\_\_

**Ich bin eher**

**Einsteiger:** \_\_\_\_\_ **Walker:** \_\_\_\_\_ **Hobbyläufer:** \_\_\_\_\_ **Fitnessläufer:** \_\_\_\_\_

## Walking, Fitness- und Wellnessreise ins 4 Sterne Hotel „Pfalzblick“ in Dahn/ Pfalz

...ein Haus zum Wohlfühlen, anspruchsvolle Vitalküche, alle Zimmer mit Dusche, WC, Föhn, Bademantel, Balkon oder Terrasse, Telefon, Kabel TV, Radiowecker, Minibar und Zimmersafe.

Wellness-Vitalwelt z.B. Finnische Panoramasauna, Sanarium, Whirlpool etc. Vollpension, nichtalkoholische Getränke beim Seminar und Essen **inklusive!**

Zimmerwunsch: Einzelzimmer  Doppelzimmer

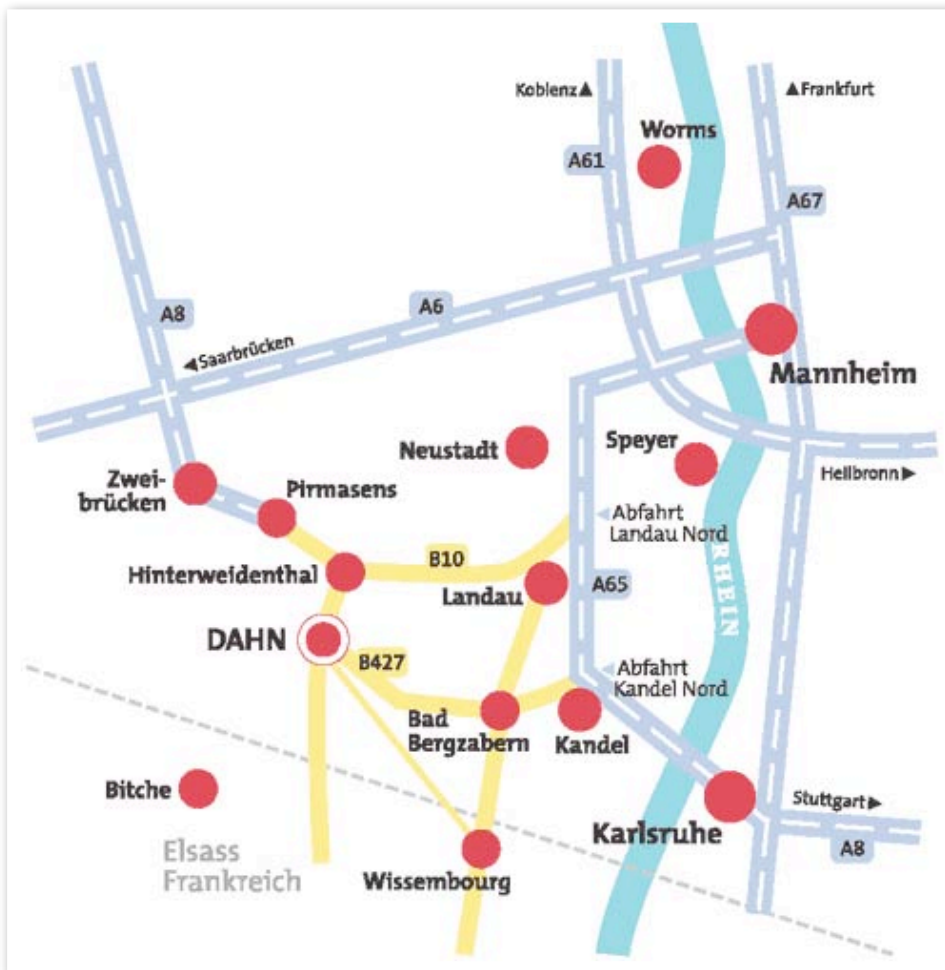
Preis pro Person: 449,00 Euro (**Frühbucherpreis bis 15. Juni**), 479,00 Euro (bis 15. Juli), danach 499,00 Euro **Anmeldeschluss 9. September 2011**

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 „Pfalzblick“

Anreise mit dem eigenen PKW



*Hotel*  
★★★★★ *Pfalzblick*



Goethestraße 1  
66994 Dahn  
Tel.: 06391/4040  
[www.pfalzblick.de](http://www.pfalzblick.de)