

Herbst
Herbst
impressionen

2010

Walking, Fitness- und Wellnessreise

14.10. - 17.10.2010

Walking,

Fitness- und Wellnessreise



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



Andreas Baron
Personal Fitness Trainer

Details



Reaktiv Walking

Erleben sie ein Ganzkörpertraining mit dem reaktivem Trainingsgerät in der herrlichen Natur des herbstlichen Pfälzerwaldes. Hier wird Walking kombiniert mit Stationsübungen, die in die Laufstrecke mit eingebaut werden. So werden außer Schulter und Rücken auch Beine, Bauch, Brust - eben die gesamte Muskulatur gekräftigt!

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. Lassen sie sich anstecken von dieser impulsiven Stunde.

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 Pfälzerwaldes in der vom Sandstein geprägten Umgebung des Dahner Felsenlandes. Spannende Pfade führen uns zu bizzaren Sandsteinformationen die von einer jahrhundertalten Entstehung zeugen.

Wellness

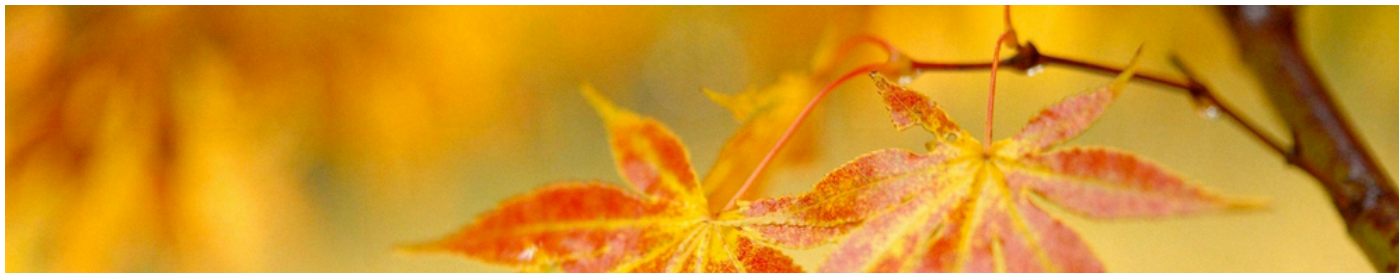
Die Wellnessanlage des Hotels Pfalzblick lässt keine Wünsche offen: Hallenbad, Sauna, Whirlpool, Dampfbad und der herrliche Ruhebereich laden zum Entspannen und Erholen ein.

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 2010

Herbstimpressionen

Donnerstag, 14. Oktober - Anreisetag

- Anreise zum Event ab 15 Uhr möglich
- Kleine Walking* Einheit 16.45-17.30 Uhr
- Offizielle Begrüßung aller Teilnehmer um 18.30 Uhr
- Ausgabe Programm, Begrüßungsgeschenk
- Abendessen um 19.00 Uhr

Freitag, 15. Oktober

- Reaktiv Walking* für „Frühaufsteher“ von 7.45-8.30 Uhr
- Vitalfrühstück ab 9.00 Uhr
- Vortrag über „Richtiges Saunieren“ von 10.00 - 10.30 Uhr
- Kleine Wanderung durch Dahn
- Kleine Köstlichkeiten ab 12.30 Uhr
- 14.00 - 15.15 Uhr Reaktiv Walking* mit Stationsübungen /Stretching
- Ab 15.30 Uhr Entspannen im Wellnessbereich des Hotels (mit Aufguss „Vital“)
- Abendessen um 19.00 Uhr

Samstag, 16. Oktober

- Reaktiv Walking* 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 - 15.15 Uhr bergige Einheit Reaktiv Walking*/ Stretching
- Ab 15.30 Uhr Entspannen im Wellnessbereich des Hotels (mit Aufguss „Wellness“)
- Abendessen um 19.00 Uhr

Abreisetag Sonntag, 17. Oktober

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

Zeitplan- und Programmänderungen vorbehalten.

* zu allen sportlichen Aktivitäten wird eine Pulsuhr empfohlen!

Anmeldung für die Walking, Fitness- und Wellnessreise 2010

„Herbstimpressionen“

Geschäftsbedingungen: Die Anmeldung ist nur gültig nach Zahlungseingang per Überweisung mit dem **Kenntwort** „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

Walker: _____ **Einsteiger:** _____

2. Person: Name, Vorname: _____

PLZ, Ort: _____

Straße, Nr.: _____

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

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

Ich bin eher

Walker: _____ **Einsteiger:** _____

Walking, Fitness- und Wellnessreise ins vier 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

Preis pro Person: 89.- Euro*

*zur Buchung der Hotelzimmer bitte direkt an das Hotel wenden. Nicht im Eventpreis enthalten!

Anmeldeschluss: 11. September

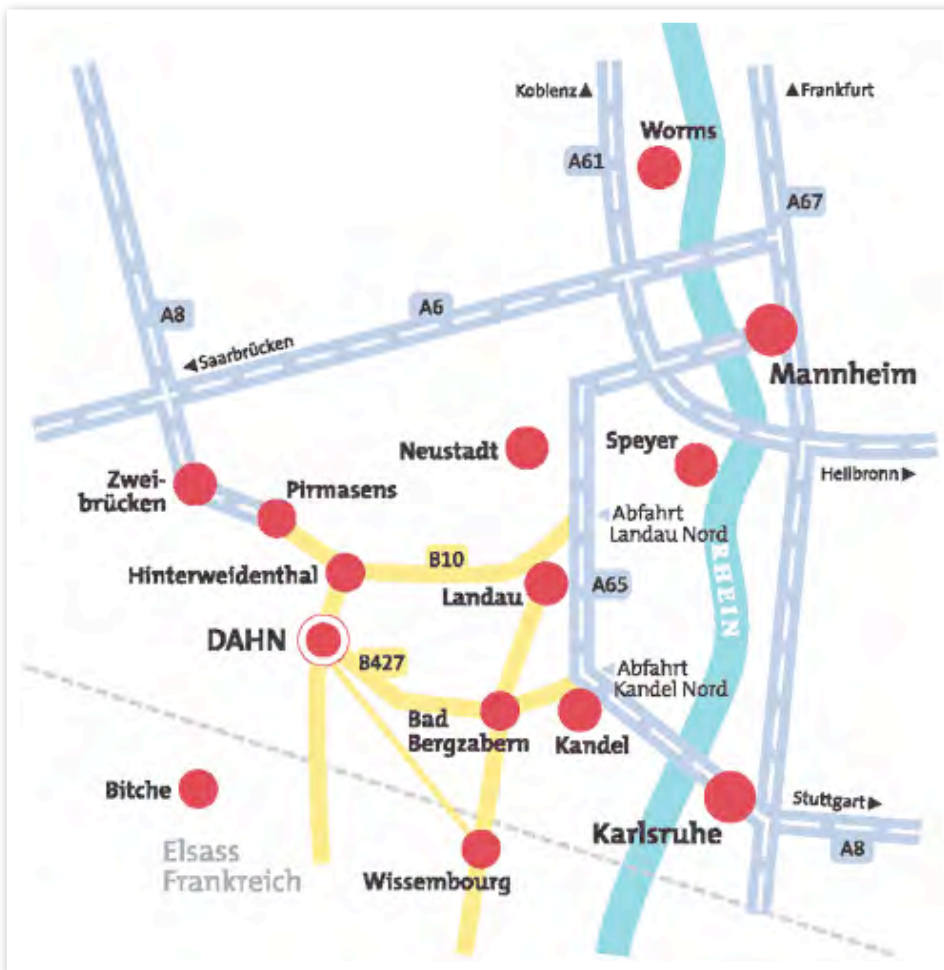
Datum, Unterschrift: _____

(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

Anfahrtsbeschreibung zum Hotel „Pfalzblick“

Anreise mit dem eigenen PKW



Hotel



Pfalzblick



Goethestraße 1
66994 Dahn
Tel.: 06391/4040
www.pfalzblick.de