

Aktiv-Ferien Toskana

Samstag, 25. Mai bis 1. Juni 2019



Hotel Riva del Sole ****, Castiglione della Pescaia

Herrvorragende Lage direkt am Sandstrand. Moderne Zimmer mit Bad und Fön, Balkon oder direktem Zugang zum Garten, Sat-TV, WLAN, Minibar, Safe, Klimaanlage. Grosse Poollandschaft mit Whirlpool, Hallenbad (Badekappen-Pflicht bei allen Pools und Bädern), Fitness-Center, Wellness-Bereich, kosmetische Behandlungen und Massagen, Internet Point, Erste Hilfe –Station, Apotheke, Supermarkt, Zeitungsladen, Souvenirläden, Friseur.

Ab CHF 1'490.-

Preis ist pro Person für 1 Woche HP im DZ inkl. Carreise, Aktivprogramm und Strandnutzung (1 Sonnenschirm, 2 Sonnenliegen, Strandtücher). Exklusiv sind Ausflug Mitte Woche, obligatorische Kurtaxe und Annullations- und Extrarückreisekosten.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen siehe Rückseite.

Trainings-Programm (täglich ausser mittwochs)

- Aqua Fit im Pool
- Nordic Walking
- Pilates

Ziele

- Spass, Freude und Erholung
- Erhaltung der Gesundheit
- Stressabbau
- Technikverbesserung
- Leistungsfähigkeit erhöhen
- Beweglichkeit erhalten und verbessern
- Verbesserung des Körpergefühls

Persönliche Ausrüstung

Aqua Fit: Badekleider, ev. zusätzliches Badetuch, Badeschlappen (Westen und Badekappen werden zur Verfügung gestellt).

Nordic Walking: Sportliche Kleidung, Walking- oder Laufschuhe (Stöcke werden zur Verfügung gestellt).

Pilates: Turnkleidung

Leitung

Mirjam & Markus Gröbli
Aqua Fit-, Nordic Walking- und Pilates-Instruktoren

Bei Fragen rund um den Kursinhalt wenden Sie sich bitte an: massage.groepli@bluewin.ch oder Telefon 055 212 67 57.

Ausflug (Nicht inbegriffen)

Bei genügender Anzahl Teilnehmern organisieren wir am Mittwoch einen spannenden Ausflug.