

Personal Training Intensiv Workshop im Allgäu



**Fit, straff und gesund:
richtig essen + effektiv trainieren**

2 Tage Intensiv-Workshop + 2 Tage Aktiv-Urlaub

Hilfe zur Selbsthilfe - Ihr Weg zum dauerhaften Wunschgewicht.

Am Ende des Intensiv-Workshops unter professioneller Betreuung

- > wissen Sie, wie Sie sich richtig ernähren und dabei dauerhaft gut in Form kommen
- > verstehen Sie, warum Diäten und Radikalprogramme nicht funktionieren
- > können Sie Ihr Training selbst planen
- > kennen Sie Ihre Trainingspulsbereiche
- > kennen Sie richtig effektive Übungen für Ihre Figurziele
- > sind Sie hochmotiviert und hatten viel Spaß in einer wunderschönen Umgebung
- > hatten Sie die Möglichkeit, Personal Training 1:1 kennenzulernen und auszuprobieren
- > Können Sie zuhause selbstständig und mit Freude in Ihren neuen Lebensstil starten!

Programm

Mittwoch

Eigene Anreise nach Oberstdorf-Tiefenbach,

18.30 Uhr: Begrüßungsdrink, gemeinsames Abendessen im Hotel

Donnerstag

9.00 Uhr: Ernährungsworkshop 1

12.00 Uhr: Mittagspause

13.00 Uhr: Check up, Gemeinsames Ausdauertraining

Spätnachmittag/Abend zur freien Verfügung (z. B. Wellness-Oase)

Freitag

9.00 Uhr: Ernährungsworkshop 2

Workshop Trainingsplanung

12.00 Uhr: Mittagspause

13.00 Uhr: Gemeinsames Shape Training

Spätnachmittag/Abend zur freien Verfügung

>>>

Samstag

zur freien Verfügung (Bergbahnticket inklusive)
oder geführte Bergwanderung zur Berghütte inkl. Brotzeit
>>> optional Buchung einer Personal Training Einheit 1:1 (Aufpreis 95,- Euro)

Sonntag

zur freien Verfügung (Bergbahnticket inklusive)
>>> optional Buchung einer Personal Training Einheit 1:1 (Aufpreis 95,- Euro)

Abreise

Leistungen:

- > 4 Übernachtungen im schönen Zimmer im Hotel Bergruh in Oberstdorf-Tiefenbach
www.hotel-bergruh.de
- > Workshop wie im Programm beschrieben
- > Großes Frühstücksbüfett mit Vollwertdecke
- > Halbpension (4-Gang-Wahlmenü)
- > Geführte Wanderung zur Berghütte (inkl. Getränk und Brotzeit)
- > Grenzenlos Bergbahnfahren so oft Sie möchten
- > Tägliche Nutzung der mediterranen Wellness-Oase
- > Leih-Bademantel

Preise

Im DZ 630,-, Im DZ zur Einzelnutzung 695,- Euro
Preis für eine mitreisende Person/Partner im DZ (ohne Workshop): 288,- Euro
Alle Preise inkl. MwSt.

Termine (immer Mittwoch bis Sonntag):

09.06. – 13.06.2010
07.07. – 11.07.2010
04.08. – 08.08.2010
01.09. – 05.09.2010
Anzahl der Teilnehmer: 6

Buchung auch als exklusives Einzelcoaching oder für Paare möglich.

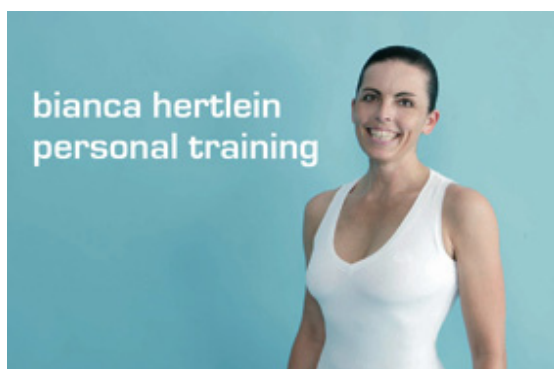
Termin nach nach Ihren persönlichen Wünschen/Vereinbarung.
Preis Einzelcoaching: 1950,- Euro, Preis für Paare pro Person: 1250,- Euro

Buchung auch ohne Hotelübernachtung/HP/Zusatzleistungen möglich.

Teilnahme am Gruppen-Workshop Do+Fr.: 335,- Euro p. P., optional Buchung einer Personal Training Einheit 1:1 (Aufpreis 95,- Euro) am Sa. oder So.

Jetzt buchen!

Buchbar bis 31.03.2010, bitte rufen Sie an oder senden Sie eine kurze Mail, ich schicke Ihnen das Buchungsformular zu.



bianca hertlein personal training
www.yourpersonalfitnesstrainer.de
info@ypft.de
0176/48390567

