



AUSSCHREIBUNG

Seminar „Wandern für mehr Resilienz“ in Rhodt unter Rietburg

Wir werden vom 21.03.2024 bis 24.03.2024 ein exklusives Aktiv-Wochenende im Wohlfühlhotel Alte Rebschule in der Pfalz durchführen.

Das 4**** Wohlfühlhotel bietet uns traumhafte Blicke und Entspannung pur. Wohlfühlen ab dem ersten Moment. Lassen Sie in der Alten Rebschule die Seele baumeln. In der wunderschönen Landschaft des Pfälzer Waldes werden wir jeden Tag Sport treiben, aktiv sein und gemeinsam Spaß haben. Neben dem körperlichen Training freuen Sie sich auf Mental Coaching Einheiten in der Gruppe und Sie erfahren, wie Sie ihre Ziele definieren, kontinuierlich verfolgen und erreichen können.

Die Anreise erfolgt komplett eigenständig. Vor Ort werde ich die sportliche und organisatorische Betreuung übernehmen. Das Seminar ist für alle, die einfach mal ein paar Tage raus wollen und Zeit für sich nutzen möchten.

Die Schwerpunkte bei unserem Aktiv-Wochenende liegen auf:

- Wandern
- Walking
- Nordic Walking
- Aqua-Gymnastik
- Entspannungstraining
- Schwimmbad
- Sauna

Wir werden ein abwechslungsreiches Programm gestalten. Im Vordergrund steht die körperliche Bewegung entsprechend der persönlichen Möglichkeiten und Vorlieben. Bereichert wird das exklusive Aktiv-Wochenende durch Coaching-Einheiten zum Thema „mentale Stärke“.

Das köstliche Essen mit einer gesunden Küche rundet das angenehme Klima in der Alten Rebschule ab. Das Seminar ist für 16 Personen ausgerichtet. Wer mit dabei sein will, möge mir bitte eine E-Mail mit dem ausgefüllten Anmeldeformular und seinen favorisierten Sportarten zusenden. Die Teilnahme am Seminar ist nur in Kombination mit der Buchung im Hotel „Alte Rebschule“ möglich.

Bei Interesse einfach melden, dann stimmen wir alles gemeinsam ab! Die Mindestteilnehmerzahl ist auf 8 Personen festgesetzt. Ich freue mich auf Sie!

Ihre Carolin Hingst



Inkludierte Leistungen des Hotels:

- 3 Übernachtungen mit Halbpension im 4**** Wohlfühlhotel Alte Rebschule
- täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie kleine Winzerjause am Nachmittag
- täglich abends 4-Gänge-Genießermenü mit Wahl des Hauptgerichts
- Nutzung des großzügigen SPA Rebenmeer sowie des Panorama-Schwimmbads
- SPA-Tasche mit Bademantel und Badeschuhen für die Dauer Ihres Aufenthalts
- kostenfreier Parkplatz mit öffentlicher Ladesäule für Ihr E-Auto

Inkludierte Leistungen der Referentin:

- Sportliche Betreuung mit Weltklasse-Stabhochspringerin & Personal Trainerin Carolin Hingst
- 1-2 Trainingseinheiten pro Tag im Indoor- und Outdoorbereich
- Tägliche Morning Workouts mit Stabilisations- oder Kräftigungsübungen
- Individuelle Tipps zum Gesundheitstraining und zur Verbesserung der persönlichen Fitness
- Coachingeinheiten zum Thema „mentale Stärke“ von Olympia-Teilnehmerin Carolin Hingst

Details zur Veranstaltung

Termin:	Do. 21.03.2024 - So. 24.03.2024
Anreise:	Donnerstag bis 16:30 Uhr
Abreise:	Sonntag ab 15:00 Uhr
Ort:	Wohlfühlhotel Alte Rebschule Theresienstraße 200 76835 Rhodt unter Rietburg
Kosten:	Die Preise beinhalten Hotelkosten + Seminargebühr Einzelzimmer für 3 Übernachtungen 880,00 € inkl. USt. Doppelzimmer für 3 Übernachtungen 690,00 € inkl. USt. Inklusive Frühbucherrabatt 40,00 € (bei Buchung bis zum 20.01.2024)
Voraussetzungen:	Belastbarkeit für Wanderungen, Nordic Walking & Walking
Sonstiges:	besondere Bedürfnisse z.B. vegetarische Ernährung, etc. bitte direkt mit dem Hotel abstimmen