

3 TAGE PERSONAL TRAINING

Herausfordernd • Einfühlsam • Intelligent

Ich lade Sie ein, Personal Training kennenzulernen. Nehmen Sie sich 3 Tage Zeit, mit Ihrem persönlichen Coach Neues zu entdecken, zur Ruhe zu kommen, inne zu halten, hinzuhören und Fragen zu stellen. Erleben Sie, welcher oder wie viel Sport Ihnen gut tut oder welche Entspannungsmethoden in Ihren Alltag und zu Ihnen passen.

Ein mögliches Angebot: „Mein Körper ist mein Zuhause“

Sie wohnen 3 Tage in der wunderschönen Appartementanlage mit Blick auf die Ostsee, und Ihr persönlicher Coach hat Ihnen ein Programm zusammengestellt, das individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Lange Sandstrände, Steilküsten und ständig eine frische Brise um die Nase sorgen für Energie, Kreativität und Erholung.

Sie reisen einfach an und wir organisieren alles andere. Gerne geben wir Ihnen Tipps für eine entspannte Anreise.

Samstag: Anreise

Sonntag:

- 10:00 Sport-Einheit Ihrer Wahl
- 11:30 MODUL 1:
Was möchte ich verändern?
- 12:30 Mittag
- 14:00 MODUL 2:
Mein Spannungsfeld / Thema Spannung und Entspannung
- 15:30 Einführung ins Yoga
- 17:00 Einführung in die Meditation
- ab 18:00 Abend zur eigenen Gestaltung

Montag:

- 10:00 Wanderung inklusive Mittagessen
- 14:00 MODUL 3:
Gesunde Ernährung: Welche Nahrungsmittel tun mir gut?
- 15:30 Einführung ins Laufen
- 17:00 Lauftechnik-Einheit
- ab 18:00 Gemeinsames Kochen und Abendessen,
Thema: "Laufen als Kraftquelle"

Dienstag:

- 10:00 Sport-Einheit: Laufen als Kraftquelle
- 11:00 MODUL 4:
Einführung in weitere Entspannungstechniken
- 12:30 Mittag
- 14:00 MODUL 5:
Thema Zeitmanagement, Umsetzung im Alltag
- 15:30 Athletik-Einheit Thema: Stabilisation und Flexibilität
- ab 18:00 Zusammenfassung, Abschlussgespräch und Abendessen

Mittwoch: Abreise

Kontakt & weitere Informationen:

Anja Turleyski
E-Mail: info@sportcoaching-bremen.de
Telefon: 0 172 4545 040
www.sportcoaching-bremen.de



MECKLENBURG ENTDECKEN



URLAUB IN DER FERIEWOHNUNG

Kraft tanken • Ruhe finden • Freiheit spüren

Das exklusive Appartement mit direktem Blick auf die schöne Ostsee wurde im Frühjahr 2014 fertiggestellt. Die Anlage befindet sich in unmittelbarer Strandnähe, direkt hinter der Düne im kleinen Ostseebad Dierhagen. Aus dem Obergeschoss blicken Sie auf den nur 150 m entfernten Strand.

Unsere Ferienwohnung bietet mit einer Wohnfläche von 48 qm Platz für max. 4 Personen. Das Nichtraucher-Appartement wurde geschmackvoll und mit Liebe zum Detail eingerichtet, so dass Sie sich in den lichtdurchfluteten Wohnräumen sofort wohlfühlen werden.

Ein kostenfreier PKW-Stellplatz steht Ihnen innerhalb der Anlage zur Verfügung. Auf den hervorragend ausgebauten Rad- und Wanderwegen können Sie die Gegend erkunden.

Die Ferienwohnung bietet:

- direkten Ostseeblick
- 1 Wohnraum mit offener komplett ausgestatteter Küche
- 1 Schlafzimmer (Meerblick)
- 1 komfortables Bad mit Dusche
- Balkon
- Parkplatz
- TV



Hier im schönen Mecklenburg, am Eingang zur einzigartigen Halbinsel Fischland-Darß-Zingst liegt das charmante Ostseebad Dierhagen.

Ort und Appartement bieten Ihnen die perfekte Urlaubsatmosphäre - und das zu jeder Jahreszeit.



Preise (Stand 2015)

Reisezeit A: € 115,00

Reisezeit B: € 86,00

Reisezeit C: € 63,00



Zusatzleistungen, Endreinigung,
3 Tage Personal Training und weitere
besondere Angebote auf Anfrage

Alle Preise verstehen sich pro Nacht und
Ferienwohnung in Euro inkl. MwSt.

