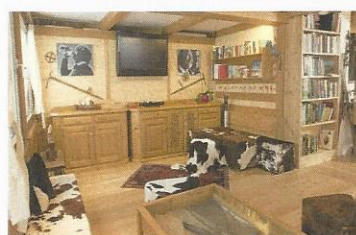
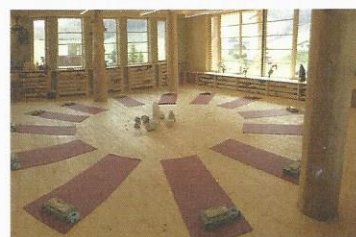
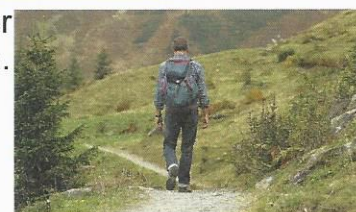




GESUNDHEITSWOCHE IM WIPPTAL

6. - 12. September 2020

Auszeit in den Bergen - eine besondere Aktivwoche mit Bewegung und Besinnung in den Tiroler Bergen. Während der Aktivwoche werden Sie das Tiroler Wipptal in der Vielseitigkeit seiner faszinierenden Gebirgslandschaften mit intakter Natur kennenlernen. Das sehr schön gelegene „Almi's Berghotel“ ist der ideale Ort für diese besonderen Tage. Nach Meditation und Entspannung werden die zertifizierten Gesundheitswanderführer sie auf eine entschleunigte Wanderung in die atemberaubende Bergwelt der Wipptaler Seitentäler mitnehmen. Die Schönheit der Landschaft als Sinnbild für das Spiel der Elemente schärft die Sinne für das Wichtige im Leben. Erfahren Sie Spirituelles, Gesundheit, Freude und Gemeinschaft in einem. Im Hotel verwöhnt sie ein besonderes Ernährungsangebot mit den Mahlzeiten nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Gesundheitsprogramm mit Gesundheitswandern:

Schwerpunkt: Herz-Kreislauf-Training

- Erfahren des subjektiven Leistungsempfinden
- Technik und Schulung der Gehtechnik
- Dehnen und Kräftigen
- Wirkungen von Ausdauertraining
- Gelenkschonendes Wandern
- Progressive Muskelrelaxation (Theorie und Praxis)
- Ernährungsseminar: „Gesundes Essen unkompliziert und schmackhaft zubereiten“
- Busgestellung (2 9-Sitzer) für die komplette Woche
- geistige Impulse

Beschreibung: Erfahrene Trainer vermitteln die Ziele eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings, Kräftigungs- und Dehnübungen, sowie die Gehtechnik in Theorie und Praxis. Dabei steht der Spaß und die Erholung im Vordergrund. Umrahmt wird das Programm durch die Möglichkeit zur Besinnung und Meditation. Wertvolle Tipps zum gesunden Essen runden das naturnahe und authentische Bergerlebnis Wipptal ab. Auf ihre individuelle Leistungsfähigkeit wird während der Wanderungen Rücksicht genommen. Im Hotel stehen zudem Panorama-Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Ruheraum zur Verfügung.

Unterkunft im Wipptal: Almis Berghotel***, Aussertal 30 A-6157 Obernberg
Tel.: +43 664 4340471 Mail: info@almis-berghotel.at www.almis-berghotel.at

Preis: 620 € * / EZZ 110 € (Höchstteilnehmerzahl: 18 Pers.)

incl. Busfahrten, Gesundheitsprogramm und Halbpension

* Bei vielen Krankenkassen können Sie einen Zuschussantrag für dieses Gesundheits-Programm stellen!

Reiseleitung: Adi Beck, Partenstein

Diözesanbüro Main-Spessart

Kirchplatz 8, 97816 Lohr Telefon 09352 2707 Fax 09352 80119
dioezesanbuero.msp@bistum-wuerzburg.de
www.msp.main-franken-katholisch.de

Reiseveranstalter:

Spiritel - *einfach sein*

Johannes Weismantel
Dorfstr. 25, 97816 Lohr
Tel. 01522-2598094 www.spiritel.de

