

LINK: [HTTPS://WWW.MPREIS.AT/AKTIONEN/REISEANGEBOTE/BODY-SOUL-KALABRIEN-2021](https://www.mpreis.at/aktionen/reiseangebote/body-soul-kalabrien-2021)



BODY & SOUL

Aktivreise Kalabrien

mit Moni Gander

**Direktflug ab/bis Innsbruck, 7 Übernachtungen inkl. Vollpension Plus
abwechslungsreiches Aktivprogramm**

12. bis 19. September 2021

Leistungen

- Charterflug Innsbruck – Lamezia Terme – Innsbruck mit EW in der Economy Class
- 7 Nächtigungen inkl. Vollpension Plus im Hotel BV Kalafiorita Resort**** inklusive AKTIV Trainingspaket mit Moni Gander (2–3 Einheiten pro Tag)
- 1 Gepäckstück pro Person mit max. 23 kg
- Empfang am Flughafen durch die Deutsch sprechende Reiseleitung
- Shuttle Transfer: Flughafen – Hotel – Flughafen
- Flugtaxen und Zuschläge (Stand 09.06.2021; Änderungen vorbehalten!)

Preis pro Person

im Doppelzimmer Gartenseite

€ 920,-

im Doppelzimmer Gartenseite zur Alleinbenutzung

€ 1.070,-

Das Body & Soul Programm richtet sich an sportlich aktive Menschen, die im Urlaub gerne neue Bewegungsformen ausprobieren oder Altbewährtes neu entdecken möchten, vom Einsteiger bis zum Profi.

Kleine Gruppengröße mit max. 15 TN

Hotel BV Kalafiorita Resort****

- De-luxe Bereich mit eigenem Pool
- Direkt am langen Sandstrand gelegen
- In einem Pinienhain
- Entfernung zum Flughafen Lamezia Terme (SUF): ca. 60 km, zum Ort Tropea: 9 km
- Vollpension Plus (P), inkludiert Frühstück (Buffet), Mittagessen (Buffet) und Abendessen (Buffet), Softdrinks, Wasser, Hauswein, Bier
- Wassersport: Kanu (inklusive); Tauchen (gegen Gebühr, angeboten durch lokale Anbieter)
- Ballsport: Tennis (inklusive)

Das Resort ist angelegt wie ein idyllisches Dorf inmitten eines weitläufigen Gartens mit Pinien und Oleanderbüschen. Der hoteleigene, weiße Sand-/Kiesstrand befindet sich in unmittelbarer Nähe.

Aktivprogramm

Geführte Wanderungen in der Region, Pilates, deepWORK™, Aquagymnastik, Myofasziale Entspannung, Qigong, Stretch & Relax

Bereichert durch wohltuende Bewegungsabläufe, das Finden innerer wie äußerer Balance, bewusstes Atmen und das Kennenlernen des eigenen Körpers, seiner Funktionen und Bewegungsmuster erreichen wir ein ideales Mittel von Entspannung und körperlicher Aktivität. Wir nehmen diese Erfahrungen in unseren Alltag mit und nützen diese für unser künftiges Wohlbefinden.

Pilates bildet den Schwerpunkt des Aktivprogramms. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates ist die optimale Basis für jegliche Bewegung im Leben, egal ob im Sport oder Alltag. Durch die Genauigkeit und Konzentration bei der Ausführung der Übungen werden alle Bewegungen kontrolliert und somit für jeden optimal durchgeführt. Eine bewusste Atmung und die Aktivierung der tiefen Muskeln unterstützen einen sicheren Bewegungsablauf. Regelmäßiges Training nach der Pilates Methode führt zu nachhaltiger Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit, zu mehr Balance & Körperbewusstsein und schließlich zu einer aufrechten, gesunden und natürlichen Körperhaltung. Pilates Training steigert die Lebensqualität.

Aquagymnastik und –jogging Die Bewegung im Wasser ist ein richtiger Kalorienfresser. Im Wasser werden die Gelenke geschont, die Übungen sind äußerst effektiv und machen zudem Spaß.

Wandern im nahegelegenen Gelände: Die herrliche Küstenlandschaft sowie das hügelige Hinterland laden zum Wandern geradezu ein - was gibt es Schöneres, als ein Land zu Fuß zu erkunden, die herrliche Landschaft zu genießen, zu verweilen und die Natur hautnah zu erleben.

deepWORK™ ist ein athletisches, holistisches Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Es ist wie die chinesische Medizin auf fünf Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang, die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung wieder Entspannung folgt. Schwunghasen garantieren den entsprechenden Fun-Faktor.

Myofasziale Entspannung – Verspannungen gezielt den Kampf ansagen

Mit einer einfachen Schaumstoffrolle, einem Golf – oder Tennisball und ähnlichen „Folterinstrumenten“ können Verspannungen, die sogenannten „Trigger Points“ gelockert werden. Die Verspannungen lösen sich, Haltung und Motorik verbessern sich und gleichzeitig steigert sich auch die Leistungsfähigkeit. Das Schöne an den sogenannten „myofaszialen Entspannungsübungen“ ist, dass sie einfach zu erlernen sind, man sie regelmäßig, auch zu Hause, anwenden kann, speziell vor und/oder nach dem Training.

Qigong: „Atme, bewege und schwinge dich frei, öffne deine Energietore und löse deine Blockaden durch einfache Übungen in herrlicher Umgebung“ – Qigong wird in erster Linie mit dem Ziel ausgeübt, den Fluß der Lebensenergie "Qi" im Körper zu fördern. Fließt das "Qi" harmonisch, fühlen wir uns lebendig und erleben eine positive Veränderung in unserer inneren Wahrnehmung und der uns umgebenden Welt. Durch bewusste Übungen wird das Qi des Körpers wieder im normalen Fluss gebracht. Alles dreht sich um das Bewegen mit entspannter und konzentrierter Aufmerksamkeit.

Entspannung, Stretch & Relax und Meditation „In der Ruhe liegt die Kraft“ oder „Lockerheit bringt Stärke“: ein Training kann noch so gut sein – wenn die nötige Entspannung und Regeneration nicht stattfinden, bleiben auch die positiven Effekte aus. Daher achten wir an jedem Tag darauf, dass der Körper und auch die Seele ihre Ruhe und Erholung finden. In der schönen Umgebung unseres Seminarhauses und am nahen Strand ein richtiger Wohlgenuss!

Moni Gander

... ist seit 1990 als Trainerin, Ausbilderin, Veranstalterin von Fitness-Kongressen, Aus- und Fortbildungen sowie als Referentin in Europa für Fitness Themen tätig und liebt es mit Menschen und Gruppen zu arbeiten. Zu Ihren großen Stärken zählt ihr Durchhaltevermögen (u.a. lief sie 10 weltweite Marathons und einen Ironman)

ihre Genauigkeit, ihre Freude am Umgang mit Menschen, sowie ihre Flexibilität und Spontaneität. Moni unterrichtet Pilates, Kraft und Ausdauertraining, Aquagymnastik sowie Faszienentspannung. Sie ist geprüfte Stadtführerin für Innsbruck sowie diplomierte Reiseleiterin und Tiroler Bergwanderführerin. Moni ist weltweit unterwegs und führt mit viel Witz, Charme und Elan Gruppen auf Aktivreisen. Ihr Motto lautet: "Träume nicht dein Leben, lebe deine Träume!"

Buchungs- und Infohotline

0512 - 737 00 11

TRAVELSERVICE CHECK IN GmbH

Mo bis Fr 9 bis 12 Uhr

office@check-in.at

www.check-in.at

Buchungszeitraum

ab sofort

Post-/Bearbeitungsgebühr € 5.-

Veranstalter

Travelservice Check In GmbH

Reisebedingungen laut Veranstalter