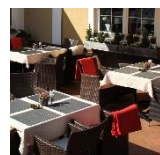




Schweden trifft Deutschland - das Fitnesswochenende in Kaufering geht in die nächste Runde

- **Hauptprogramm** Samstag, 13.10., 10 Uhr bis Sonntag, 14.10., ca. 17 Uhr
- **Zusatzprogramm** Freitag, 12.10., 15 Uhr bis ca. 16 Uhr
- **Ort** Kaufering (ca. 60 km von München entfernt / Bahnhof in unmittelbarer Nähe)
- **Unterkunft** Hotel Rid (<http://www.hotel-rid.de>)



• Ablauf

- Freitag: Schlingentraining (TRX) im Fitnessstudio „clever fit“ in Landsberg
- Samstag: Funktionelles Training: funktionelles Training: Ganzkörperübungen / Körperreise / Nordic Walking oder Lauftraining (frei wählbar) / Fitness trifft Koordination
- Sonntag: Dehnprogramm / funktionelles Training: Ganzkörperübungen / (Nordic) Workout (mit oder ohne Stöcke) / Progressive Muskelentspannung

• Preise pro Person

- **Hauptprogramm:** zweitägiges Trainingsprogramm inkl. einer Übernachtung mit Frühstück: **209** Euro (Einzelzimmer) / **199** Euro (Doppelzimmer)
- **Haupt-und Zusatzprogramm:** dreitägiges Trainingsprogramm inkl. zwei Übernachtungen mit jeweiligem Frühstück: **279** Euro (Einzelzimmer) / **259** Euro (Doppelzimmer)

Das Entspannungsprogramm sowie Nordic Walking werden von den meisten (gesetzlichen) **Krankenkassen** (üblicherweise bis zu **75** Euro **pro** Bewegung **und** Entspannung) pro Jahr **bezuschusst**. Am Sonntag bekommen Sie die entsprechenden Teilnahmebescheinigungen zum Einreichen bei Ihrer Krankenkasse ausgehändigt. Bei Bedarf klären Sie vorher ab, ob die Kursbausteine „Dynamisches Ganzkörperkrafttraining“ und „Progressive Muskelentspannung“ (Kursleiter: Tino Kirst) von Ihrer Krankenkasse unterstützt werden.

Aufgrund der erhöhten Nachfrage sollten Sie sich frühzeitig Ihren Platz sichern! Auf Ihre Anmeldung freue ich mich per E-Mail unter t.kirst@nordic-fitness-muenchen.de

Bitte geben Sie hierbei an, ob Sie das zwei-oder dreitägige Programm buchen möchten und ob Sie ein Einzel-oder Doppelzimmer benötigen.

**Erleben Sie bewegte und zugleich entspannte Tage in Kaufering –
ich freue mich auf Sie!**