



„Gemeinsam erreichen wir mehr“

Melanie Schmurr

GesundheitsCoach



„DER BERG RUFT“

Power & Vital Hüttenwochenende

22.09. bis 24.09. und 29.09. bis 01.10.2017



Deine persönliche Auszeit um

- 1. Deine Fitness in der Gruppe im Naturpark Lechtal zu powern!**
- 2. Deine Gesundheit mit Hilfe der Bsclabser Berg zu stärken!**
- 3. Deinen Körper zu reinigen und Dich gesund zu ernähren!**

**Wenn es einen Glauben gibt, der Deine natürliche Gesundheit sprühen lässt,
so ist es der Glaube an DICH SELBST mit der Kraft der Lechtaler Alpen!**

2 Vital-Tage inkl. persönlicher Sport-Betreuung und Ernährungsberatung

Anreise: Freitag, 22.09. bzw. 29.09. (ca. 17:00 Uhr) (Eigenanreise, evtl. in Teams / Zufahrt bis zur Hütte)

Abreise: Sonntag, 24.09. bzw. 01.10.2017 (ca. 16:00 Uhr)

Ort: Bsclabs/ Pfafflar, idyllischer Ort am Sonnenhang des Lechtals /Österreich

Unterkunft: Urige, gemütliche Berghütte (Küche, Stube 2/4/6-Mehrbett-Zimmer, Bad mit Dusche/WC)

Teilnehmer: Sport-/Bergliebhaber und die, die es werden wollen (ca. 8-10 Personen)

Anmeldung, nähere Infos: Melly: 0176/41992380, Michi: 0176/21608998 und www.melanie-schmurr.de

☼ Vital-Verpflegung

Fruchtiger Bergauftakt-Drink

1x Vital-Bergsteiger-Frühstück mit gesunden Kohlenhydraten - Fit für den Berg

1x Bsclabser-Sportler-Frühstück mit gesunden proteinreichen Zutaten

1x Serviertes BergBlick-Dinner mit Zutaten der Bsclabser Bergregion (Überraschung! Im Preis enthalten)

2x inkl. selbst gemachter „Berg-Power-Smoothies“, Quellwasser, Kräutertees

AnreiseAbend Selbstversorgung: „Mir-werfa-ois-zam-zuaner-Brotzeit“ (Jedoch bitte nur jeder für sich selbst die Mengen kalkulieren, die auch gegessen werden)

☼ Vital-Aktivitäten inklusive

2x Sunset Power & Vital Training Outdoor – „Richtig trainieren zur Gewichtsreduktion und Kraftaufbau“

2x Bergwanderung (mit Einkehrschwung zum Mittagessen) und Kneippabschlüssen

1x Vital-Entspannungs-Einheit unterm freien Himmel

Flatrate zur gesunden Ernährung für mehr Lebensqualität u. Trainingskonzepte, individuelle Trainingsziele inkl. Ernährungskunde zu jeder gemeinsamen Mahlzeit und bei den lustigen Koch-Aktionen

☼ Vital-Organisatorisches

Mit zubringen: Schlafsack oder Bettwäsche, Leintuch, Handtücher, 2 Tupper-/Brotzeitdosen, 2 Trinkflaschen, Wander-Rucksack und - Stiefel, feste Outdoor-Sport- /Hausschuhe, Taschen-/Stirnlampe, evtl. Stöcke, Sport- / warme Kleidung, Badehose/-schuhe, Matte/Decke für Sport, Selbstversorgung: eigene Getränke, Wanderverpflegung, Brot, Klettersteig-Set (Gurt, Seil, Helm) Klettersteig-Tour (A-D wahlweise)nur bei ausreichendem Interesse. Sets können bei Bedarf auch geliehen werden, Fahrradhelm bitte mitbringen.