



Grit Moschke
Gleueler Strasse 133-135
D-50931 Köln | Cologne | Germany
Phone: +49 179 - 678 161 3
E-Mail: grit@fitmitgrit.com | Internet: www.fitmitgrit.com

Köln, 26. April 2014

Fitness- und Entspannungswoche in Bella Italia - Milano Marittima



Milano Marittima vom 12.5. bis 19.5. 2014

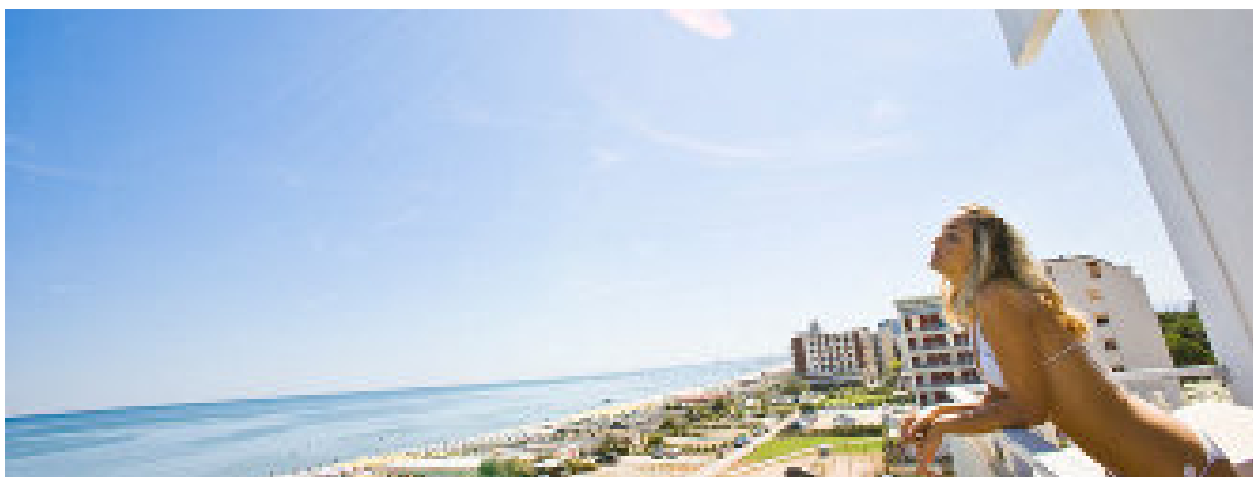
Mit Fitmitgrit

Ziel dieser Woche ist es, gemeinsam und unter professioneller Anleitung von Grit Moschke, eine gezielte Verbesserung des Körperstoffwechsels zu erreichen. Verlieren Sie ein paar Pfunde und straffen Sie Ihren Körper.

Außerdem wird die Ausdauerfähigkeit, Kraft und Flexibilität im Körper durch verschiedene Übungen gestärkt.

Die Fitness- und Entspannungsprogramme werden je nach Bedarf der Teilnehmer/innen individuell zusammengestellt und nach Biorhythmus ausgerichtet. Pausen und genug Entspannung ist gewährleistet.

Das mediterrane Klima sorgt zusätzlich für schnellen Ausgleich und gute Laune.



Was beinhaltet das sportliche und entspannte Tagesprogramm?

1. Walking am Morgen für 30 Minuten mit leichten Yoga – und Atemübungen am Strand
2. Laufen ohne zu Schnaufen – Das Laufprogramm.
3. Stretching und Fitnessübungen für mehr Kraft



- 2 -



4. Bootcamp am Strand
5. Fitness mit dem SUP – auch für Einsteiger/innen (Material wie SUPBOARD und Neoprenanzug müssen extra gemietet werden)
6. Fahrradtouren (sind inklusive im Preis enthalten)
7. Entspannungsmethoden wie Bodyscan, Selbstinstruktion, PMR, Imaginative Verfahren und Selbstinstruktion werden gelernt und geübt.
8. 1 Einzelgespräch von 60 Minuten zu allen Fragen der Gesundheit und Fitness/ Gesundheitscoaching
9. Für gesunde Küche sorgt das Hotel. Es ist auf sportliche Gäste ausgerichtet und serviert Kost zum gesunden Abnehmen.

Die Programmpunkte stehen zur Wahl und können nach Bedarf genutzt werden. Es kann eine tägliche Abstimmung erfolgen.

(Jede Person hat eine Krankenversicherung und übernimmt die Verantwortung für den momentanen Gesundheitszustand. Eventuell kann noch ein Check – up beim Arzt in Deutschland erfolgen.)

Ort: Milano Marittima

Anreise: mit Germanwings oder Lufthansa nach Bologna

Transfer: wird vom Hotel organisiert/Abholservice

Kosten: 7 Übernachtungen mit Vollpension im Doppelzimmer pro Person für 49,50 Euro pro Nacht (Zahlung erfolgt vor Ort) + Tagesprogramm Fitness und Entspannung für Start – up – Programm für 1 Woche bei max. 10 Teilnehmern unter Anleitung von **390,00 Euro** zzgl. 19% Mwst.

Das Programm wird zum ersten Mal in dieser Form durchgeführt und der Betrag ist ein Einstiegspreis für alle Interessenten. Webseite des Hotels:
<http://www.citybeachresort.com/ita/>

Die Hotelleitung spricht deutsch und englisch. Anmeldungen oder Rückfragen bitte an: Grit Moschke, grit@fitmitgrit.com, Mobil: 0179/6781613

Ich freue mich über Ihre Anmeldung.

Ihre Fitmitgrit

Link zur Webseite und dem Angebot von Grit Moschke:
<http://www.citybeachresort.com/ted/eventi/>