



Rückenfit auf Reisen Madeira

Was ist Rückenfit?

Rückenfit ist eine wohltuende Kombination von mehreren Aspekten: kräftigende Übungen aller mit der Wirbelsäule verbundenen Muskelgruppen, Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken, Lockerung und Dehnung der faszialen Strukturen mit dem Ziel, die Haltung wieder aufzurichten, Verspannungen zu lösen und sich in seinem Körper wieder wohlfühlen. Das Training ist geeignet für alle Altersgruppen.

Für alle, die in dieser Woche (jeweils Mitte April und Mitte Oktober) entspannen, in erster Linie das wunderschöne Hotel genießen – sonst aber unabhängig sein wollen, gibt es das Basis-Paket, das im Preis inbegriffen ist. Dieses umfasst:

Samstag

Individuelle Anreise zum Hotel Quinta Splendida

17:00 Kennenlernen, kurze Vorstellung der Reise

Rundgang durchs Hotel / Botanischer Garten

Abendessen im Hotel

Sonntag - Freitag

8:00 – 9:00 Uhr Rückenfit je nach Wetter im Hotel-Park oder in der Bar

Gemeinsames Frühstück

Abendessen im Hotel

Freitag

Farewell an der Bar

Samstag

Individuelle Abreise

Ab Frühjahr 2024 biete ich zusätzlich Coaching-Einheiten an, die während der Woche in der entspannten Umgebung des Hotels stattfinden. Weitere Infos auf Anfrage.

Die Blumen-Insel Madeira ist ein Juwel im Atlantik, das sehr viel zu bieten hat. **Je nach Interesse und Fitness-Level können zusätzlich vor Ort organisiert werden:**

(Levada-) Wanderungen mit geschultem Reiseführer (leicht bis schwer)

Besuche in div. Botanischen Gärten

Stadtbesichtigung Funchal, Shopping Tour; Führung Blandy's Wine Lodge

Fahrt mit der Gondel

Inselrundfahrten uvm.

AB – Training für Körper und Geist

+49-163-7105205; angie.boerner@gmx.de; www.angiesreisen.com;

FB Rückenfit auf Reisen; Insta @angiesreisen

Stand: 01.07.2023