



Die Almwoche 2013 ist wieder gekennzeichnet von Aktivität, Gemeinschaft, Sport & Disziplin. Almwoche heißt, eine Woche Sport und gesundes Essen, den Körper zu spüren, Grenzen höher zu stecken, den Körper zu stählen und voller Kraft und Stärke zurück in den Alltag zu kommen.

Das Wort Alm steht für Ruhe, Entspannung, Tradition und Natur in den Bergen Österreichs

Täglichen Aktivitäten wie Kneipen, Tautreten, Wanderungen, Nordic Walking & Gymnastik helfen, den Körper fit und aktiv zu formen. Ausflüge in die Naturgewalten, quirlige Städte und Wasserspiele runden das Ganze ab.

Durch einen gesunden Ernährungs- und Bewegungsplan wird Ihr Körper zudem sanft aber wirkungsvoll entschlackt und einige Pfunde verschwinden ganz nebenbei.

Damit Sie so richtig abschalten und loslassen können, ziehen wir für 7 Tage zurück in die „GUTE ALTE ZEIT“ ! Genauer gesagt auf eine Alm im Pinzgauer-Land in Österreich. 1000 Meter über den Dingen – eingebettet in die Harmonie von Himmel und Erde fernab von Alltagsstress, Unruhe und Unfrieden.

Damit Sie Ihren Urlaub noch lange in guter Erinnerung haben, gibt es mehrere Gesprächsrunden rund um das Thema Entschlackung, Erkrankung und Alltag.

Der Reisepreis beinhaltet die gesunde Vollpension, sämtliche Eintritts- und Veranstaltungsgebühren, alle Sportangebote und die Rundumbetreuung durch Herrn Raitelhuber.

Reisezeit Preise pro Person

01.06.12 – 08.06.13 880,-

Mindestteilnehmer: 7 Personen

Der Anmeldeschluss ist der 25.10.2012

Internet: www.der-fitmacher.com email: f.raithelhuber@web.de Telefon: 0711 / 7359035

