



Gesundheitswoche am Meer

8 Tage | Fit am Meer in Jesolo mit Professor Werner Riedl

Gesundheit - sie ist unser wertvollstes Gut. Das mussten wir besonders im letzten Jahr erfahren. Genießen Sie daher heuer wieder das Meer und die Meeresluft inklusive allen Vorzügen und Vorteilen mit gezielter Bewegung – locker und leicht aber doch sehr wirkungsvoll. Schauen wir gemeinsam nach vorne und mobilisieren wir unsere Energien und stärken das Immunsystem – unser Lebenselixier, welches im vorigen Jahr sehr wahrscheinlich oft vernachlässigt wurde.

Täglich, freiwilliges Wellness-Tagesprogramm mit Prof. Werner Riedl (Gesundheits- und Wellnesstrainer)

- Morgengymnastik
- Vormittag & Nachmittag Gymnastik am Strand in unterschiedlichen Variationen
- Zusätzlich Möglichkeit zum Nordic Walking



Abendprogramm mit Gesundheitsstammtisch

* Wellness * Wirbelsäule * Aktive Gesundheitsvorsorge * Leben im Gleichgewicht * Bewegung als Medizin * Gesunde Ernährung

Der Wellness Bewegungstrend – Nordic Walking in Theorie & Praxis

* Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskeln * Kreislauftraining
* Stärkung der Vitalität * Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte zu jeder Jahreszeit

Das Motto dieser Reise: „Gesund & Vital“ zu jeder Jahreszeit.

Lido di Jesolo *+ Hotel Gardenia**

Das familiär geführte Hotel Gardenia liegt zentral und nur 40 Meter vom Meer entfernt. Zum Hotel gehört ein eigener Strand mit Liegestühlen und Sonnenschirmen. Neben klimatisierten und freundlichen Zimmern erwarten Sie im Hotel Gardenia ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und eine hervorragende Küche mit lokalen und internationalen Spezialitäten sowie italienischen Weinen.

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Busfahrt
- 7x Halbpension im ***Hotel Gardenia (Abendessen/N/Frühstücksbuffet) Basis Doppelzimmer mit Dusche/WC, Balkon, SAT-TV, Safe, Föhn, WI-FI und Klimaanlage
- Strandservice: Sonnenschirm & Liegen inklusive
- Fitness- und Gesundheitsprogramm
- Nordic Walking
- 2 Gesundheitsvorträge
- Reisebegleitung Prof. Werner Riedl
- Sämtliche Straßensteuern und Mautgebühren

FRÜHLINGSTERMIN

So, 22. – So, 29. Mai 2022

Frühbucherpreis: 735,-- Euro/Person (gültig bei Buchung bis 28. Feb. 2022)

Normalpreis: 755,-- Euro/Person

HERBSTTERMIN

So, 11. – So, 18. September 2022

Frühbucherpreis: 735,-- Euro/Person (gültig bei Buchung bis 30. Juni 2022)

Normalpreis: 755,-- Euro/Person

EZZ: 15,-- Euro/Nacht

Aufzahlung 1/2 DZ: 25,-- Euro/Nacht

Reise- und Stornoversicherung ab 49,-- Euro

Impressionen ***+ Hotel Gardenia in Jesolo

