



Vitality-Gesundheitswochen in Umbrien Jahresprogramm 2012

26. Mai – 2 .Juni	Vitality Nordic-Walking mit Stretching und Entspannung	Nur für Frauen	mit Yvonne
7. – 14. Juli	Vitality Woche mit Bewegung, Entspannung und English	Nur für Frauen	mit Bee und Yvonne
14. –21. Juli	Vitality Woche mit Bewegung, Kultur und Englisch	Für Sie und Ihn	mit Bee
8. –15. September	Mediterrane Ayurveda Woche mit Gymnastik und Entspannung	Nur für Frauen	mit Karin Schuller und Yvonne

Herzlich Willkommen

Yvonne Brand, Vitaltrainerin, 076 331 00 08 yvonne.brand@hispeed.ch

Die Leiterinnen:



Karin Ender Gastgeberin mit Herzblut

„Als Schweizerin wanderte ich vor 25 Jahren nach Italien aus. Hier auf dem Hügel in San Giustino habe ich ein schönes Rustiko zu Bed & Breakfast um -und ausgebaut und biete verschiedene Appartements für Feriengäste an. Es freut mich jedes Mal wenn Deutschsprachige zu mir kommen – dann kommt auch ein Stück Heimat zu mir.

Casa Spertaglia [Località Spertaglia](#)
[06016 San Giustino PG](#) (bei Arezzo)

www.casaspertaglia.it



Beatrix Fitze (genannt Bee) Vital - und Medical - Trainerin, Englischlehrerin.

„Während meiner Ausbildung zur Vitaltrainerin musste ich mich wegen einer Krebs-Erkrankung behandeln lassen. Ich erlebte in dieser Zeit besonders intensiv wie wertvoll regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung ist, auf physischer und psychischer Ebene. Ich muss jetzt besonders auf meine Knochengesundheit achten und habe Osteoporose zu meinem Spezialthema gemacht. Als frühere Turniertänzerin unterrichte ich auch Tanzfitness.“

Tel. 071 951 76 11 www.visvita.ch



Karin Schuller Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurvedaköchin, Hauswirtschaftsmeisterin

„Ich wünsche mir, dass Ernährung und die Zubereitung von Essen einen wichtigen Platz im Tagesablauf erhalten. Gerne stelle ich Ihnen die Mediterrane Ayurvedaküche vor und gebe Ihnen mit Vorträgen und praktischen Anleitungen einen Einblick in diese lebensnahe Gesundheitslehre.“

www.gesundheit-aus-dem-kochtopf.de



Yvonne Brand Vital - und Medical -Trainerin, Aquafit und Nordic-Walking Instruktorin

“Mein eigenes Erlebnis mit einem doppelten Bandscheibenvorfall hat mich dazu bewogen, die Ausbildung zur Vitaltrainerin zu machen. Nun möchte ich meine Erfahrungen und mein Wissen weitergeben und dadurch anderen Menschen zeigen, wie Sie zu einem gesunden Rücken und somit zu einem gesunden Älterwerden kommen“.

Tel 076 331 00 08 www.vital-und-stark.ch

Vier Vitality - Wochen in Umbrien / Toscana 2012

Drei Wochen nur für Frauen - Eine Woche für Sie und Ihn.

Maximal 10 Teilnehmende www.casaspertaglia.it



Der Ort für Bewegung und Entspannung, Ernährung und Kultur.

Auf dem Berge Corpo Sano, in wundervoller Umgebung mit Oliven- und Pinien-Bäumen, duftenden Lavendel- und Rosmarin-Sträuchern, befindet sich der Landsitz *Casa Spertaglia*. In dieser wundervollen Umgebung bieten wir verschiedene **Vitality**-Wochen an, mit **Nordic-Walking, Bewegung und Entspannung, Englisch** oder **Mediterrane Ayurveda Woche**. Die Programme sind zum Auswählen gedacht, jede/r setzt die eigenen Schwerpunkte. Entspannung und Erholung werden gross- geschrieben. Unsere Gastgeberin Karin Ender und die Ayurveda-Spezialistin Karin Schuller, sorgen für kulinarische Höhepunkte der lokalen mediterranen Küche. In kompetenter Leitung bieten wir folgende Programme an:

Aktivitäten	Diverse Gymnastik-Lektionen, Rückenschulung, Aqua-Gymnastik, Nordic-Walking und Abend-Entspannung. Sprachkurs English-Fun & Games und nach Wunsch Intensive Grammar auf Deine Bedürfnisse zugeschnitten. Kulinarisch mediterrane Ayurveda-Woche mit Vorträgen und Kochgelegenheit.
Kulturelles	Je nach Woche besichtigen wir zum Beispiel: Markt in Sansepolcro, Antiquitätenmarkt in Anghiari, Leinen und Baumwollmanufaktur, Olivenöl-Mühle Ravagni, Lago di Trasimeno, die weltberühmte Basilica des heiligen Franz von Assisi, etc.
Unterkunft	In individuell und liebevoll eingerichteten 2-Bett Zimmern mit zum Teil eigenen Kochnischen, teilweise fantastischer Aussicht auf die Täler, oder mit wunderschöner Garten-Pergola.
Reise	Entweder: In Fahrgemeinschaften nach Vereinbarung (siehe AGBs) oder: Mit dem eigenen Fahrzeug oder: Mit dem Zug via Florenz. Die Zugreise dauert ca. 8 Std. und kostet nur Fr. 150. —zusätzlich.
Diese Leistungen sind im Preis inbegriffen	Die organisierte Anreise in Fahrgemeinschaften aus der Schweiz. 7 Übernachtungen, alle Mahlzeiten mit Tischwein und nachmittags Kaffee & Kuchen. Mineralwasser auf den Zimmern. Alle Lektionen, Vorträge und Kurse, Material und Kursunterlagen, Ausflüge und gemeinsamen Fahrten. Reiseannulationsversicherung. In der 4. Woche je eine Manicure, Pedicure und Ayurveda-Massage. Nicht inbegriffen: Verpflegung bei Ausflügen (siehe sep. Ausschreibung).

Haben wir Dich gluschtig gemacht? Ruf an, Du bekommst weitere Details!

Yvonne Brand, Vitaltrainerin, Tel. 076 331 00 08 www.vital-und-stark.ch

Bee Fitze, Vitaltrainerin und Englischlehrerin Tel. 071 951 76 11 www.esseneng.ch

Karin Schuller, Spezialistin für Ernährung Tel. 0049 1707036825

gesundheits-aus-dem-kochtopf.de

1. Vitality Nordic-Walking Woche - Nur für Frauen mit Stretching und Entspannung

mit Yvonne vom 26. Mai – 2. Juni Fr. 1'290.— alles inklusive

Der Frühling blüht in Umbrien.....

Nordic-Walken ist die ideale Aktivität auch für Fitness-Einsteiger und braucht keine Vorkenntnisse.

Vormittags/Nachmittags: Tägliche Trails von ca. 2-3 Stunden, begleitet von verschiedenen Theorieblöcken und individuellen Kräftigungsübungen. Nach dem Mittagessen unterwegs oder Zuhause bei Karin geniessen wir *Dolce far niente*, den Pool, die Seele baumeln lassen oder lesen.

Abends: Wir geniessen Stretching und Entspannungs-Lektionen auf der grossen Wiese vor dem Haus. Mit Blick auf die Täler der Toskana und Umbriens, lässt sich unsere Muskulatur wunderbar auf den nächsten Tag vorbereiten. Wir freuen uns auf das Abendessen und lassen die wunderschönen Erlebnisse des Tages ausklingen.

Beispiel Wochenprogramm:

- Sa: Ankommen, 18:00 **Begrüssungs-Apero am Poo**, Abendessen
- So: Theorie, Einführung und N-Walk in **Anghiari zum Antiquitätenmarkt**
- Mo. N-Walk in **Cortona**, ein wunderschönes Städtchen mit grenzenlosem Panorama
- Di: Erholung – **Besuch Wochemarkt in Sansepolcro** und Besichtigung **Oelmühle Ravagni**
- Mi. N-Walk auf dem **Panoramaweg am Lago Trasimeno**
- Do: N-Walk auf der **Isola Maggiore** mitten im Lago Trasimeno – Ein Traum
- Fr: N-Walk nach **San Giustino** in die Gelateria
- Sa: Frühstück und individuelle Abreise bis 10:00 Uhr

Die Verpflegung unterwegs ist im Preis inbegriffen.



Mehr zu den Aktivitäten für die 1. Woche vom 26. Mai – 2 Juni.



Der Trasimeno See mit seinen Olivenhügeln ist zweifelslos einer der echten Orte Umbriens. Wanderwege und Pfade voller Obstbäume umgeben das ganze Gebiet. Diese Erlebniswege führen uns zu Dorfkirchen, Wachtürmen, usw., wo man alte Bräuche und Traditionen finden kann. Die Terrassierungen sind hier unvergleichbar wertvoll.

Isola Maggiore. Das bescheidene Inseldorf besteht aus dem Hafen und einer einzigen Gasse mit zwei Häuserzeilen. Kein Auto ist jemals hier gefahren. Akustisch dominiert Vogelgezwitscher, und neben den wenigen Menschen bevölkern vor allem Fasane und Kaninchen die Insel. Wanderpfade führen durch wunderschöne Olivenhaine.



Anghiari: Bekannt als eines der malerischsten Städtchens Italiens. Hoch am Hang über dem Tibertal besticht es ungemein durch seine labyrinth-ähnlichen Gässchen mit hübschen Läden und einer begehbaren Stadtmauer mit tollen Aussichten.

Ölmühle Ravagni in Anghiari: Dieser Familienbetrieb hat eine 400-jährige Geschichte. Wir besichtigen die traditionelle Mühle und degustieren anschliessend die verschiedenen Olivenöle. Ein schmackhaftes Erlebnis mit Brot und Wein inmitten einer wunderbaren historischen Kulisse.



Cortona: Ein wunderschöner Panoramaweg führt uns durch die Landschaft rund um Cortona. Das Stadtbild wird von Häusern aus der Zeit des Mittelalters und der Renaissance sowie einer Stadtmauer aus dem 4. Jahrhundert n.Chr. geprägt.

Wochenmarkt in Sansepolcro: In dieser Gegend leben die Märkte noch! Von Lebensmitteln über Kleidung zu Spielsachen und Haushaltbedarf – alles ist preiswert zu haben. Es gibt aber auch elegante teure und sympathische günstige Geschäfte für Leute die nicht nur am Markt einkaufen wollen.

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte frühzeitig anmelden, spätestens bis 15. April
Yvonne Brand, Konrad Ilg Str. 23, 8049 Zürich 076 331 00 08 yvonne.brand@hispeed.ch

2. Vitality Woche mit Bewegung - Nur für Frauen Entspannung und Englisch

mit Bee & Yvonne 7. Juli – 14. Juli Fr. 1'490.— alles inklusive

Im Zentrum dieser **Vitality**-Woche stehen **Bewegung, Entspannung und Englisch**. Unsere Gastgeberin Karin sorgt für kulinarische Höhepunkte der lokalen mediterranen Küche. In kompetenter Zweierleitung bieten wir, Bee und Yvonne, folgendes Programm an:



Aktivitäten:

Diverse Gymnastiklektionen, Rückenschulung, Aqua-Gymnastik und Abend-Entspannung. Sprachkurs English —Fun & Games und Intensive Grammar auf Deine Bedürfnisse zugeschnitten.

Geplante Highlights: Verschiedene Ausflüge bieten sich an wie z.B. Antiquitätenmarkt in Anghiari, Wochenmarkt in Sansepolcro. Einen Ganztagesausflug in die weltberühmte Basilica des

heiligen Franz von Assisi oder den Renaissance-Palast in Città di Castello oder ins Gebiet des weltberühmten Chiantis. Die Oelmühle Ravagni, und der Ausflug in die fantastische Gelateria des italienischen Meisters dürfen nicht fehlen

Easy English Games mit Bee: Alle Stufen der Englisch-Kenntnisse verschmelzen spielerisch bei Memory, Scrabble, Dominoes und Kartenspielen. Die Aussprache und der Wortschatz werden mit Leichtigkeit verbessert und/oder aktualisiert.



Advanced English mit Bee: Hier findest Du die Gelegenheit, Deine Englisch-Kenntnisse in wundervoller Umgebung zu erweitern. Hast Du ein Grammatik Problem, das Du schon lange lösen willst? Die Lektionen werden Deinen Bedürfnissen und Englisch-Kenntnissen angepasst.

Mehr zu den Aktivitäten für die 2. Woche vom 7. – 14. Juli.

Nordic-Walking mit Yvonne	Von der WHO zur gesündesten Sportart des Jahres 2010 ernannt. Das bekannte Fitness-Training mit den Stöcken. Falls Du Nordic-Walking noch nicht kennst, jetzt ist die perfekte Gelegenheit! Du erhältst eine sorgfältige Einführung.
Aqua-Gym mit Yvonne	Fördert Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit Das Flachwasser (125 cm) ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Die Durchblutung wird verbessert und stärkt die Rückenmuskulatur und schont dabei die Gelenke. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Lymphsystem massiert. Der Bluthochdruck kann durch regelmäßige Ausdauerbelastung gesenkt werden.
Qigong mit Yvonne	Muskuläre und psychische Verspannungen werden gelöst. Beugt Krankheiten vor und aktiviert körpereigene Selbstheilungskräfte. Erhöht die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Qigong bringt mehr geistige und körperliche Flexibilität und macht Freude
Kraft mit Bee & Yvonne	Kräftigt die Ganzkörpermuskulatur, schützt und kräftigt Knochen und dient somit der Vorbeugung von Osteoporose. Die Fettverbrennung und den Kalorienverbrauch werden erhöht und das Abwehrsystem gestärkt. Baut Stresshormone ab und verbessert das allgemeine Wohlbefinden
Dancefit mit Bee	Einfach zu folgende Tanzstunde, ähnlich wie Zumba, mit allen bekannten Turniertänzen wie Cha-Cha, Rumba, Walzer, Samba sowie Macarena und andere tolle Rhythmen. Ein fabelhafter Kalorien-Killer!
Fitness Walking mit Bee	Fitness-Aufbau Training ohne Stöcke, aber evtl. mit 500g Gewichtsmanschetten. Die Lektionen beinhalten Mobilisierungs-Übungen, Technik-Tipps und Marschieren im eigenen Tempo. Ideal für alle, die ohne Stöcke fitter werden wollen

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte frühzeitig anmelden, spätestens bis 30. April
Bee Fitze, Henauerstrasse 62, 9244 Niederuzwil/SG, Tel 071 951 76 11

beafitze@esseneng.ch oder

Yvonne Brand, Konrad Ilg Str. 23, 8049 Zürich, Tel 076 331 00 08

yvonne.brand@hispeed.ch

3. Vitality Woche mit Bewegung - Für Sie & Ihn Kultur und Englisch

mit Bee 14.– 21. Juli

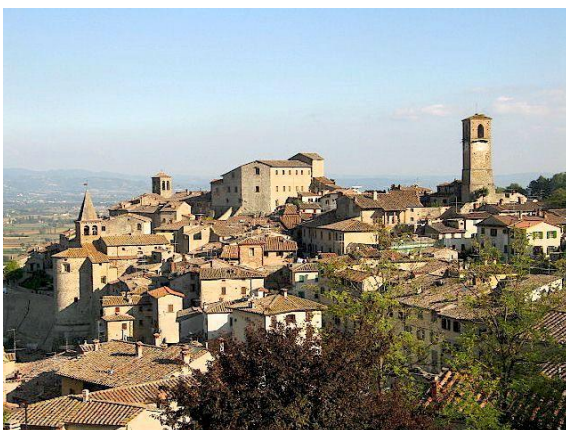
Fr.1'490.-- alles inklusiv



Eine Woche für Sie und Ihn! Paare und Singles willkommen. Mit Bewegung, Englischlektionen und kulturellen Ausflügen zu einigen der bedeutendsten Kunststätten Italiens. Mit VitalTrainerin Bee, unterstützt von Kunsthistorikerin Elaine.

Aktivitäten: Jeden Morgen Fitness Walking mit Kraft- und Beweglichkeitstraining, Entspannung mit Qigong am Abend, ungezwungene Englischlektionen und Ausflüge in die wunderschöne Umgebung. Elaine erklärt uns ein wenig die Geschichte der mittelalterlichen Städtchen wo einige der berühmtesten Kunstmaler der Renaissance lebten und wirkten. Ein Schwimmbad mit Traumausblick steht uns zur Verfügung und wir genießen die Spezialitäten der regionalen Küche.

Highlights: Tagesausflug nach Assisi mit seiner weltberühmten Basilika; Wochenmarkt und Stadtbesichtigung in Sansepolcro; Ausflug nach Anghiari mit Mittagessen; Besuch einer Olivenölmühle; Abend-Ausgang mit Nachtessen. Bewegung in bildschöner Landschaft; genügend Zeit für Musse und Entspannung.



Anghiari- malerisches Städtchen



Wundervolle Umgebung für FitnessWalking.

Mehr zu den Aktivitäten für die 3. Woche 14. – 21. Juli.

Anreise: Direkt mit dem eigenen Fahrzeug, oder komfortabel im Zug in nur 8 Stunden via Florenz zum Aufpreis von Fr. 150.--.

Fitness Walking: Ähnlich wie Nordic-Walking aber ohne Stöcke. Wir lernen wie wir das Maximum aus unserer natürlichen Bewegungsform herausholen können. Nach Wunsch steigern wir die Intensität mit Gewichts-Manchetten an den Handgelenken.

Kraft- und Beweglichkeits-Training: Nach dem Walking machen wir Kraftausdauer-Training auf der Wiese mit Ausblick über das Tal. Dieses Training mit Hanteln strafft die Körperkonturen, kräftigt Muskeln und Knochen und schmiert die Gelenke. (Sogar in Altersheimen wird heute Krafttraining angeboten) – ein Muss für Jung und Alt, Mann und Frau! Stretching am Schluss lässt die Muskeln wieder entspannen.

Qigong: Eine Bewegungsmediation aus der traditionellen chinesischen Medizin mit ausgewogenen Bewegungsmustern und klaren Körperhaltungen. Sie stehen in engem Bezug zur Heilkunst und sind sehr wertvoll zur innerlichen und äusserlichen Entspannung.

Englischlektionen: Diese werden auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst – von Anfängerlektionen bis Conversation. Bee ist seit über 20 Jahren Englischlehrerin (sie kommt aus Südafrika). Die Lektionen sind spielerisch aufgebaut, mit vielen Bildern und ausgerichtet auf das Sprechen. Eine „Lektion“ wird in Sansepolcro stattfinden – eine Art „Postenlauf“ mit englischsprachigen Anweisungen. Lass Dich überraschen!

Ausflüge: Diese Gegend ist als die Wiege der Renaissance Kunst bekannt und wir begegnen vielen berühmten Namen wie Michelangelo, Botticelli, Piero della Francesca und Leonardo da Vinci. Die aus Stein gebauten Städtchen mit ihren Gässchen und Treppen sind ein echter Genuss.

Assisi ist für den Hl. Franziskus bekannt. Wir besuchen die weltbekannte Basilika, besichtigen das Städtchen und geniessen ein feines Mittagessen (im Preis inbegriffen) in einem typischen toskanischen Restaurant.

Wochenmarkt in Sansepolcro – in dieser Gegend leben die Märkte noch! Von Lebensmitteln über Kleidung zu Spielsachen und Haushaltbedarf – alles ist preiswert zu haben. Es gibt aber auch elegante teure und sympathische günstige Geschäfte für Leute die nicht nur am Markt einkaufen wollen.

Anghiari ist bekannt als eines der malerischsten Städtchens Italiens. Hoch am Hang über dem Tibertal besticht es ungemein durch seine labyrinth-ähnlichen Gässchen, begehbaren Stadtmauern mit hübschen Läden und tollen Aussichten. Das Mittagessen ist im Preis inbegriffen.

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte frühzeitig anmelden, spätestens bis 30. April

Bee Fitze, Henauerstrasse 62, 9244 Niederuzwil/GB Tel 071 951 76 11 beafitze@esseneng.ch

4. Mediterrane Ayurveda Woche - Nur für Frauen Gymnastik und Entspannung

Karin & Yvonne 8. – 15. September Fr. 1'490.— alles inklusive

" Ayur" bedeutet Leben, "veda" das Wissen. Ayurveda ist das Wissen vom Leben und die weltweit älteste, bekannte Lebens- und Gesundheitslehre. Ziel dieses ursprünglichen Wissens ist es, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen. Dabei ist die tägliche Nahrung ein natürliches Heilmittel und nimmt daher einen besonders hohen Stellenwert ein.

Wir werden mit ayurvedischen Rezepten der mediterranen Küche verzaubert und lernen in Vorträgen die Philosophie von Ayurveda kennen. Wer Spass und Freude hat und von den ayurvedischen Kochkünsten lernen will, darf sich gerne bei der Zubereitung der Menüs beteiligen und dem Profi über die Schulter schauen.



- Erfahre beim gemeinsamen Kochen unter welchen Gesichtspunkten ein ayurvedisches Menü zusammengestellt und zubereitet wird.
- Lerne die verschiedenen Konstitutions-Typen und die darauf abgestimmte Ernährungsweise kennen.
- Schwelge in Düften und Geschmacks-Erlebnissen von indischen Gewürzen und Mediterranen Zutaten.
- Erlebe die sinnliche Vielfalt der vegetarischen Küche des Südes in Kombination mit

ayurvedischen Köstlichkeiten.



In der ayurvedischen Küche sind die Zubereitungsweise, die Komposition der verschiedenen Bestandteile eines Menüs und der gekonnte Einsatz von Gewürzen ausschlaggebend damit diese Kostform nicht nur köstlich schmeckt, sondern vor allem auch äusserst bekömmlich ist. Wir kombinieren diese Kochkunst mit den Zutaten des Südens, die uns zu dieser Jahreszeit dort voll und reif von der Natur geschenkt werden.

Vitalität – Gesundheit – Wohlbefinden – Lebensfreude

Gerne stelle ich Dir diese Gesundheitslehre praktisch und theoretisch mit der mediterranen Ayurvedaküche vor.

Mehr zu den Aktivitäten für die 4. Woche vom 8. – 15. September

Gymnastik: Wir starten den Tag auf der grossen Wiese vor dem Haus mit Ausblick in die Toskana und nach Umbrien mit dem Sonnengruss aus dem Yoga. Mit verschiedenen Mobilisations- Übungen steigern wir die Koordination und die Beweglichkeit. Wir verbessern Kraft und Ausdauer und machen uns fit für den Tag. Im Anschluss erwartet uns das wohlverdiente Ayurveda-Frühstück. Danach widmen wir uns der Ayurvedischen Küche, Work-Shops, Vorträge, Rezepte und gemeinsames Kochen.

Nachmittagsprogramm: *Dolce far niente*, - sowohl den Pool geniessen, entspannte Spaziergänge machen, lesen, etc. als auch interessante und lehrreiche Kurzausflüge (fakultativ) wie zum Beispiel:

Antiquitätenmarkt in Anghiari (Sonntag): Bekannt als eines der malerischsten Städtchen Italiens. Hoch am Hang über dem Tibertal besticht es ungemein durch seine labyrinth-ähnlichen Gässchen mit hübschen Läden und einer begehbaren Stadtmauer mit tollen Aussichten.

Eisdiele in San Giustino(Montag): In der Gelateria des italienischen Meisters aus dem Jahre 2008 geniessen wir die besten Gelati Italiens.

Ölmühle Ravagni (Dienstag): Dieser Familienbetrieb hat eine 400-jährige Geschichte. Wir besichtigen die traditionelle Mühle und degustieren anschliessend die verschiedenen Olivenöle. Ein schmackhaftes Erlebnis mit Brot, Wein und einer wunderbaren historischen Kulisse.

Sansepolcro (Donnerstag): Die 15.000 Einwohner große Stadt am oberen Tiber liegt im äußersten Osten der Toskana. Gegründet wurde Sansepolcro vermutlich zu Beginn des 11. Jahrhunderts. Die berühmtesten Söhne der Stadt sind der Maler Raffaellino del Colle, der Mathematiker Luca Pacioli sowie vor der Künstler Piero della Francesca.

Wellness: Im Verlauf der Woche kannst Du bei einer ayurvedische Massage entspannen, abgestimmt auf Deinen Konstitutionstypen. Täglich findest Du Zeit zum Ausspannen und Erholen. Zum Abschluss der Woche geniessen wir eine Pedicure und eine Manicure.

Entspannung: Zum Ausklang des Tages entspannen wir in der Abenddämmerung bei Sonnenuntergang auf der grossen Wiese mit Qi Gong und autogenem Training. Bei beiden Formen der Entspannung geht es darum, den Körper von innen her zu kräftigen, wir erlangen geistige Stabilität und Ausgeglichenheit. Die Bewegungsabläufe sind langsam, harmonisch und fliessend, darum eignet sich diese Methode gut für jede Altersgruppe.

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte frühzeitig anmelden, spätestens bis 31. Juli
Yvonne Brand, Konrad Ilg Str. 23, 8049 Zürich 076 331 00 08 yvonne.brand@hispeed.ch
oder
Karin Schuller, Spezialistin für Ernährung Tel. 0049 170 7036825
karin_schuller@gmx.net

Allgemeine Reise- und Geschäftsbedingungen

Alle Angebote mit beschränkter Platzzahl und solange Verfügbarkeit.

Eine Anzahlung von Fr. 100.-- ist bei der Registrierung fällig, der Restbetrag spätestens zwei Wochen vor der Abreise.

Rücktrittsbedingungen:

Bis 15 Tage vor Abreise müssen wir leider 100% der Kosten verrechnen

Bis 30 Tage vor Abreise müssen wir leider 50% der Kosten verrechnen

Bei früherer Absage verrechnen wir für Umtriebe die Anzahlung von Fr. 100. —

Haftung: Wir achten gewissenhaft auf die Sicherheit in den Bewegungs-Lektionen, können aber keinerlei Haftung übernehmen für die persönliche Sicherheit unserer Teilnehmenden. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Programmänderungen bleiben vorbehalten, Yvonne Brand & Beatrix Fitze



Anmeldung

Bei Buchung von zwei Wochen erhältst du auf die 2. Woche 20 % Rabatt.

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ Ort: _____

Tel-Nr.: _____ E-Mail: _____

	ja	nein
Ich besitze eine Reiseannulationsversicherung:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fahre gerne in Fahrgemeinschaft mit:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
*Ich fahre selber und habe noch Platz für __Person(en):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fahre mit dem Zug via Florenz:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich melde mich für folgende Woche(n) an:		
1. Nordic-Walking	Fr. 1'290.—	<input type="checkbox"/>
2. Bewegung, Entspannung und Englisch	Fr. 1'490.—	<input type="checkbox"/>
3. Bewegung, Kultur und Englisch	Fr. 1'490.—	<input type="checkbox"/>
4. Mediterrane Ayurveda-Woche	Fr. 1'490.—	<input type="checkbox"/>

* wird entschädigt.

Ort/Datum:

Unterschrift: