

# Aktiv- & Wohlfühltag

## 08. - 10. Juni 2019

### Ebner's Ferienhotel \*\*\* Plus

5324 Hintersee 4, Tel.: +43 6224 / 8900, [www.hintersee.at](http://www.hintersee.at)

## DIESE TAGE BIETEN EUCH / IHNEN EIN REICHHALTIGES WELLNESS- UND FITNESSANGEBOT.

### DIESE TAGE BIETEN EUCH / IHNEN EIN REICHHALTIGES WELLNESS- UND FITNESSANGEBOT:

Das reicht von **Fitness-Einheiten** (Federleicht Vital Training, Step Aerobic, Deep Work, Tae Bo, WoYo, Indian Balance, Smovey Workout, Zumba, Line Dance, Piloxing, Pounds, Wirbelsäulentraining, verschiedene Entspannungsangebote) über **Outdoor-Aktivitäten** (Smovey Walk, Volleyball, Badminton, Führung am Joseph Mohr Gedenkweg, geführte und leichte Einsteiger Mountainbiketouren, Outdoorfitness, Brain Games). Für **Kinder** wird ein **Sport- und Spielprogramm** während den Aktiveinheiten angeboten.  
Eigenständige Wanderungen und Radausfahrten sind natürlich jederzeit direkt vom Hotel weg möglich. Rad- & Wanderkarten liegen im Hotel auf.

**Unterbringung:** Doppelzimmer (Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, Bademantel, Badetücher (Sauna) & Fön, Balkon, Zimmersafe, Sat-TV und W-Lan ausgestattet.)

Im **Vollpensions - Arrangement** sind ein Begrüßungscocktail, ein reichhaltiges Frühstückbuffet mit Müsli- und Salatschüssel, mittags ein leichtes Sportlergericht + Salatbuffet (3 verschiedene Hauptspeisen zur Wahl) und abends ein 4-gängiges Menü (inkl. einem vegetarischen Gericht + Vitamin-Salatbuffet) inbegriffen.

Eintritt ins **350m<sup>2</sup> „Ebners Wohlfühl-Paradies“** (geöffnet bis 22.00 Uhr) mit 3 verschiedene Saunen inkl. einer Almsauna im Freien, Whirlpool, Wärmeliegen, herrliche Ruheliegen, Kneippwasserfall, Infrarotkabine, Bademantel

### PREIS FÜR DAS 3-TÄGIGE SEMINAR

€ 225,- für Übungsleiter der SPORTUNION Leonding / Altmünster und Partner

€ 240,- für SPORTUNION Leonding / Altmünster Mitglieder

€ 270,- für Nichtmitglieder

€ 16,- Einzelzimmerzuschlag

€ 115,- für Kinder von 3-15 Jahren im Zimmer der Eltern

€ 140,- für Kinder mit einem Erwachsenen im Doppelzimmer

€ 50,- für **Sport- und Spielprogramm für Kinder** im Alter von 5 -10 Jahren (inkl. Bastelmaterial und Spielleihgeräte) während Aktiveinheiten (ab 5 Kinder). Bitte bei der Anmeldung bekannt geben!

Im Preis für das Seminar sind Nächtigung, Vollpension, Aktivitäten und Abendprogramm enthalten. Das Sportprogramm endet am Montag, 10. Juni 2019 nach dem allgem. Abschluss.

### ANMELDUNG-, BEZAHLUNG- & STORNOBEDINGUNGEN

**Anmeldung** per Mail unter [ul-fit@web4me.at](mailto:ul-fit@web4me.at)

Bitte Name, Adresse, Mitglied (Ja/Nein), Personenanzahl (Erw./Kind) und Telefonnummer angeben. Die Reihung erfolgt nach Datum des Einlangens.

**ANMELDESCHLUSS: 24. MAI 2019 !!!**

### Euer Union-Team

Karin Führer, Verena Hanzhaz, Cornelia Schopf, Hannah Hüttmayr, Charity Guedou, Andreas & Lisa Hüttmayr



## PROGRAMM ERWACHSENE & KINDER

SAMSTAG		SONNTAG			MONTAG			
		Frühstück ab 8 Uhr			Frühstück ab 8 Uhr			
08:00	Check-in ab 10 Uhr	STEP EINSTEIGER Lisa (Puppenstubenmuseum)	DEEP WORK Verena (Turnhalle)	ENTSPANNUNG Conny (Seminarraum Haupthaus)	WOYO Verena (Seminarraum Haupthaus)	FEDERLEICHT STEP Lisa (Puppenstubenmuseum)	PILOXING Charity (Turnhalle)	VOLLEYBALL & BADMINTON Andi (Wiese hinter dem Hotel)
09:30-10:30	Begrüßung / Teamvorstellung / Infos 11:45 Uhr (Gaststube)	WIRBEL-SÄULENGYM. Lisa (Puppenstubenmuseum)	ZUMBA Charity (Seminarraum Haupthaus)	TAE BOE Verena (Turnhalle)	POUNDS Charity (Turnhalle)	BRAIN GAMES (Hoteleingang)	LINE DANCE (Fortgeschr.) Conny (Seminarraum Haupthaus)	FÜHRUNG J. Mohr-Gedenkweg (Hoteleingang)
10:45-11:45	Mittagessen ab 12 Uhr	Mittagessen ab 12 Uhr			ZUMBA Charity (Turnhalle)	DEEP WORK Verena (Seminarraum Haupthaus)	SMOVEY WORKOUT Lisa (Puppenstubenmuseum)	MOUNTAINBIKE-TOUR Panoramaweg Andi (Hoteleingang)
12:00-13:00	ZUMBA Charity (Puppenstubenmuseum)	INDIANBALANCE Karin (Seminarraum Haupthaus)	VOLLEYBALL & BADMINTON Lisa (Wiese hinter dem Hotel)	PILOXING Charity (Seminarraum Haupthaus)	BRAIN GAMES Karin (Turnhalle)	Mittagessen & Abschluss 14:00 Uhr		
14:00-15:00	FEDERLEICHT SMOVEY Lisa (Hoteleingang)	POUNDS Charity (Puppenstubenmuseum)	LINE DANCE (Fortgeschritten) Conny (Seminarraum Haupthaus)	WOYO Verena (Puppenstubenmuseum)	POUNDS Charity (Seminarraum Haupthaus)	FEDERLEICHT SMOVEY Lisa (Hoteleingang)	WIR SAGEN DANKE UND GUTE HEIMREISE!	
15:15-16:15	MOUNTAINBIKE-RUNDE zum Hintersee Lisa (Treffpunkt: Hoteleingang)	TAE BO Verena (Puppenstubenmuseum)	LINE DANCE (Anfänger) Conny (Seminarraum Haupthaus)	INDIAN BALANCE Karin (Seminarraum Haupthaus)	LINE DANCE (Fortgeschr.) Conny (Turnhalle)	STEP (leicht Fortge.) Lisa (Puppenstubenmuseum)	KINDERPROGRAMM	
16:30-17:30	WOYO Verena (Puppenstubenmuseum)	FÜHRUNG J. Mohr-Gedenkweg (Hoteleingang)	FÜHRUNG J. Mohr-Gedenkweg (Hoteleingang)			ENTSPANNUNG Karin (Hauptthaus)	KINDERPROGRAMM	
17:45-18:30	Abendessen ab 19:30 Uhr		Abendessen ab 19:30 Uhr			Abendessen ab 19:30 Uhr		
19:30	ab 21:00 Uhr LOS LASSEN - SEIN LASSEN Karin		21:00 - 22:00 Uhr ZUMBA & LINE DANCE - ABEND Charity & Conny					
21:00-22:00	TISCHSPIELE Hannah							