

DUAT OBN AUFN BERG

Dein Fitness Retreat in den steirischen Bergen

DIMOVE Gesundheits & Fitness Retreat

*Du möchtest raus aus dem Alltag,
etwas für deinen Körper tun und neue Kraft tanken?*

Wir bieten dir die Möglichkeit!
Auf dich wartet ein Almwochenende der besonderen Art.
In unserem 3-Tages-Programm dreht sich alles rund um Gesundheit,
Fitness, Ernährung und Entspannung. Umgeben von den steirischen
Bergen, weit weg vom Alltagsstress, schaffen wir ein Wochenende voller
Bewegung und Ausgleich.

Explore | Connect | Move

Bist du bereit für deine Auszeit auf der Alm?
2 Übernachtungen in einer urigen Almhütte
Verpflegung mit regionalen Bio-Lebensmitteln
3 Tage Programm (Fitness, Wanderung, Ernährungscoaching, ...)
3 Tage in einer kleinen Gruppe
(limitierte Teilnehmer/innen von 6 Personen)



RETREAT

PROGRAMM

Freitag - Der Berg ruft

17:00 Uhr: Treffpunkt

17:20 Uhr: Wanderung zur Almhütte

19:00 Uhr: Ankommen und Abendessen

Samstag - Es lebe der Sport

05:00 Uhr: Gemeinsames Frühstück

06:30 Uhr: Geführte Wanderung Steinplan

13:00 Uhr: Kochen gesunder Schmankerln

14:30 Uhr: Zeit für dich – Ruhe und Entspannung

17:00 Uhr: Training und Engpassdehnungen

18:30 Uhr: Abendessen am Lagerfeuer

*Änderungen möglich

Sonntag - Energie tanken

06:45 Uhr: Morgensport

08:30 Uhr: Herzhaftes Almfrühstück

10:00 Uhr: Wanderung ins Tal

13:00 Uhr: Ankunft beim Parkplatz

EXPLORE | CONNECT | MOVE

Termine

Freitag, 12. Mai – 14. Mai 2023

Freitag, 02. Juni – 04. Juni 2023

Freitag, 16. Juni – 18. Juni 2023

ANMELDUNG:

TRAINING@DIMOVE.AT

KOSTEN:

€ 290,-

p.P inkl. Unterkunft &
Verpflegung

Wo schlafen wir?

Die Hütte bietet einfache, aber sehr gemütliche Mehrbettzimmer für das richtige Bergfeeling. Es gibt natürlich eine Dusche, ein WC und eine Outdoorbadewanne mit Bergpanorama und Blick auf die grünen Almwiesen.

Was, wenn es regnet?

Sollte die Wettervorhersage sehr starken Regen oder Gewitter für den Großteil der Tage ansagen, wird das Retreat abgesagt. In diesem Falle wird der Gesamtbetrag selbstverständlich rücküberwiesen.

Wie komme ich rauf und wieder runter?

Wir wandern gemeinsam samt Gepäck zur Alm rauf und am Sonntag wieder runter.

Wie fit muss ich sein? Wie sehen die Wanderungen aus?

Du solltest ein Grundfitnesslevel mitbringen, da dieses Wochenende viel auf Sport ausgelegt ist.

Was muss ich alles einpacken?

Diese und alle weiteren Infos rund um das Retreat, bekommst du nach deiner Anmeldung von uns per Mail zugeschickt.

Wo finde ich die Stornierungsbedingungen?

Bei Stornierung bis zu drei Wochen vor Retreat Beginn, werden 100% rückerstattet.
Bei Stornierung bis zu zwei Wochen vor Retreat Beginn, erfolgt keine Rückerstattung.

Was ist alles im Preis inkludiert?

€ 290,- inkl. 2x Abendessen und 2x Frühstück, 1x Lunch, 2 Nächte auf der Alm, 3x Fitnessseinheiten, Ernährungscoaching und geführten Wanderungen.

Du hast noch Fragen?

Du kannst uns gerne jederzeit unter +43 664 4246167 anrufen oder uns auf training@dimove.at bzw. Whatsapp eine Nachricht schicken.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!