

Kostenpauschale:

4 Tage/3 Nächte inkl. Frühstück- Mittag-
Abendessen, im Einzelzimmer,
inkl. Seminargebühren € 495,--/Person

Anmeldung bis spätestens 30.12.2022

ausschließlich per E-Mail an: u.huemer@gmx.at

Erst mit der **Anzahlung über € 200,--** erhält die
Anmeldung Ihre Gültigkeit.

Kostenlose Stornierung bis 10.5.2023 möglich!

Mein persönliches Ziel der Aktivtage:

Dass die Teilnehmer voller positiver Eindrücke, gestärkt durch
den Workshop und den gemeinsamen Erlebnissen, befreit und
gefestigt, voller Selbstbewusstsein und mit einem zufriedenen
Lächeln wieder nach Hause fahren.



Organisation/Rücksprache:

Ulrike Huemer
Gruppenleiterin
0676/83004431

Aktivtage im Single- bzw. Seminarhotel AVIVA

Montag, 22.5. bis Donnerstag, 25.5.2023

4170 St. Stefan im Walde – Afiesl, Höhenweg 1



Der Slogan des Hotels „Gesellschaft erleben & neue Freunde gewinnen“
hat mich dazu motiviert, die Aktivtage im AVIVA zu organisieren.

Mein Bestreben ist es, Betroffene untereinander zu vernetzen bzw. uns
bei derartigen Events wieder ein Stück näher zu kommen.

Der Programm ist ein Mix aus sportlichen Aktivitäten, dabei die Natur
genießen, in gemütlicher Runde gut essen, in einem interessanten
Workshop zu uns selbst zu finden, zwischendurch im Wellness & Spa auf
2000² relaxen, Erfahrungen austauschen und für die Unermüdlichen
gibt es noch als Ausklang die Disco zum Abtanzen bzw. einen geselligen
Abend in der Hoteleigenen Almhütte.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine noch gute Grundkondition!

Programmablauf:

Montag, 22.5.2023

- 15:00 Check in ab 15 Uhr möglich
- 16:30 Willkommenstrunk an der Bar / in der Lobby
- 17:00 Vorstellung Teilnehmer – Seminarraum
- 19:00 gemeinsames Abendessen
- 20:00 Gesellschaftsspiele - Seminarraum
- 21:30 Disco für unsere Nachtschwärmer

Dienstag, 23.5.2023

- 07:30 Wassergymnastik
- 08:30 gemeinsames, reichhaltiges Frühstück
- 09:30 Wandern 5 – 7 km
- 11:30 Einschulung Funktion der Technogym Geräte im modernen Fitnesscenter
- 13:00 Workshop Teil 1: Me, myself and I
bis Ziel ist es, den Weg zu sich selbst zu finden, glücklich und
17:00 zufrieden zu sein, sich selbst zu achten und zu lieben und folglich
wertvolle Beziehungen zu führen

Dazwischen gibt es ein Mittagessen
- 17:00 Relaxen – Zeit zur freien Verfügung
- 19:00 gemeinsames Abendessen 6-gängiges Dinner mit 3
verschiedenen Hauptspeisen zur Auswahl, einem umfangreichen
Salatbuffet und einer Käsetheke.
- 20:30 geselliger Abend in der hoteleigenen Almhütte, wenige Schritte
vom Hotel entfernt.

Mittwoch, 24.5.2023

- 07:30 Wassergymnastik
- 08:30 reichhaltiges Frühstück
- 09:30 Workshop Teil 2: Me, myself an I
bis
- 11:30
- 12:00 gemeinsames Mittagessen
- 13:00 Flex Walk
bietet dem Nutzer eine riesige Zahl an Trainingsmöglichkeiten
im Bereich Aufwärm- Dehnungs- Konditions- und
Leistungstraining.
Neben vorgegebenen Übungen zur Kräftigung des gesamten
Stütz- und Bewegungsapparates, kannst du der Kreativität freien
Lauf lassen.
- 14:30 Feinmotorik-Training
- 15:30 Bewegung mit Musik
- 16:00 Relaxen – Zeit zur freien Verfügung.
- 19:00 gemeinsames Abendessen
- 20:00 Gesellschaftsspiele oder Ähnliches
- 21:30 Die Disco öffnet ihre Pforten

Donnerstag; 25.5.2023

- 07:30 Wer hat noch Lust auf Wassergymnastik?
- 08:30 gemeinsames Frühstück
- 09:30 5 – 7 km Wandern (für alle die noch nicht nach Hause wollen)
- 11:00 Check – out, wobei der Wellnessbereich noch weiterhin genutzt
werden kann.
offizielles Ende