



Grit Moschke
Gleueler Strasse 133-135
D-50931 Köln | Cologne | Germany
Phone: +49 179 - 678 161 3
E-Mail: grit@fitmitgrit.com | Internet: www.fitmitgrit.com

Mallorca Herbst 2014 - Fitness- und Abnehmwoche mit Fitmitgrit+Nutripure



Liebe Fitnessfans, Abnehmwillige und Interessenten,

nach den Aktivwochen und Gesundheitscoachings in Italien und Mallorca in diesem Jahr folgen nun auch die Herbsttermine für die neue Reihe mit Nutripure (Sonja Rohrbacher) in Palmanova im schönen Hotel Son Caliu und dem Lindner Hotel.

Ich freue mich über die neue Kooperation und über Eure Anmeldungen.

Folgende Termine sind frei wählbar:

22.9. - 29.9.2014 (Son Caliu)

17.10.-24.10.2014 (Son Caliu)



Im PDF - Flyer im Anhang findet Ihr die wichtigsten Informationen zum Stoffwechselprogramm von Nutripure, welches vor Ort von Sonja Rohrbacher durchgeführt wird.

Meine Leistungen sind Programmvorschläge und sind immer individuell nach persönlicher Fragestellung modifizierbar. Ich biete Euch hohe Flexibilität und ein umfangreiches Angebot an Fitnessaktivitäten, Entspannungsoptionen und Coachingstunden.

Was beinhaltet das Fitmitgrit - Tagesprogramm?

1. Walking am Morgen für 30 Minuten mit leichten Yoga - und Atemübungen am Strand
2. Laufen ohne zu Schnaufen - Das Laufprogramm
3. Stretching, Yoga - und Fitnessübungen für mehr Kraft
4. Bootcamp am Strand
5. Fitness mit dem Sup Board - auch für Einsteiger/innen (Material wie Sup Boards und Neoprenanzug müssen extra gemietet werden)
6. Fahrradtouren (extra Gebühr)
7. Entspannungsmethoden wie Bodyscan, Selbstinstruktion, Progressive Muskelentspannung, Imaginative Verfahren und Selbstinstruktion werden gelernt und geübt.
8. 1 Einzelgespräch von 60 Minuten zu allen Fragen der Gesundheit und Fitness/ Gesundheitscoaching



9. Für gesunde Küche sorgt das Hotel. Es ist auf sportliche Gäste ausgerichtet und serviert Kost zum gesunden Abnehmen in Abstimmung mit Eurem Nutripure - Programm.

Die Programmpunkte stehen zur Wahl und können nach Bedarf genutzt werden.

Es kann eine tägliche Abstimmung erfolgen.

Bitte sorgt für eine eigene Auslandskrankenversicherung.

Ort: Palmanova/ Mallorca

Anreise: mit Germanwings/ Lufthansa/ Ryanair

Transfer: Shuttlebus vom und zum Flughafen,

Kostenpunkt 15,- € pro Person und Weg

Kosten: 1 Woche siehe Flyer i. Anhang + Tagesprogramm Fitness und Entspannung für 1 Woche bei max. 10 Teilnehmern unter Anleitung von 390,00 Euro zzgl. 19% MwSt.

Anmeldungen und Rückfragen bitte richten an:

Grit Moschke, grit@fitmitgrit.com, Mobil: 0179/6781613

Ich freue mich über Eure Anmeldung.

Eure Fitmitgrit