

# Jabbeke, Belgien 08.08.21 und 19.08.21 - 10 Tage



Bei dieser Reise steht **Abnehmen** im Vordergrund!

Du möchtest endlich die überschüssigen Kilos verlieren und eine alltagstaugliche Lösung?

Dann ist diese Reise genau das richtige für Dich!

**Wir holen Dich da ab wo Du stehst und bringen Dich einige Kilo leichter und braun gebrannt wieder nach Hause.**

Erlebe während unseres Programms die wunderschöne Natur Belgiens bei auf Dich abgestimmten Aktivitäten.

Wir werden 10 Tage zusammen verbringen. Vor Ort erwartet Euch ein top ausgebildetes Trainerteam, welches jeden Tag ein anderes abwechslungsreiches Sport- und Aktivitätsprogramm für Euch vorbereitet hat. Um Euch den Abnehmerfolg zu garantieren gehören Körperkunde, Ernährungslehre und auch Kochkurse zum umfangreichen Angebot. Bei den sportlichen Aktivitäten handelt es sich um eine Mischung aus qualifizierten Kursen und Ausflügen. Zu den Kursen zählen Aquagymnastik, Workouts (Ausdauer und Kraft), Walken, Stretching, Pilates und vieles mehr. Die Workouts werden auf jeden Teilnehmer angepasst und das Trainingsniveau wird berücksichtigt, so dass für jeden genau das richtige Level gefunden wird. Bei den Ausflügen erkunden wir die Umgebung in Belgien, verschiedene Strände und Städte. Neben Vorträgen und theoretischen Tipps zur Ernährung wird Euch auch die praktische Umsetzung vermittelt. Außerhalb der Programmpunkte steht Euch das Haus mit Pool und Relax Zonen zum Entspannen zur Verfügung. Abends genießen wir beim gemeinsamen Austausch die wunderschönen Sonnenuntergänge.

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Die Teilnehmer werden in kleinere Gruppen aufgeteilt, um das Trainingsniveau berücksichtigen zu können und eine persönlichere Betreuung zu gewährleisten.

## Duins Genot in Jabbeke, Belgien

Unser Haus in Belgien ist ein top ausgestattetes, neu gebautes Haus, um einfach mal ein paar Tage die Seele baumeln zu lassen. Nebenher noch ein sportliches, aktives Programm und gesunde, frische Mahlzeiten? Die perfekte Mischung, um fern vom Alltag ein paar überschüssige Kilos loszuwerden.

Das Haus ist sehr modern eingerichtet. Die 10 Appartements haben Platz für 2-5 Personen und jeweils ein Badezimmer mit separater Toilette. Es sind immer 2 Zimmer pro Appartement, jedes Zimmer hat 2-3 Schlafplätze. Die Zimmer können als Doppelzimmer ohne Aufpreis gebucht werden. Bei einer Belegung mit 3 bis 5 Personen wird der Einzelpreis aber deutlich günstiger. Im Haus gibt es ein Schwimmbad und eine Sauna zum Entspannen.

Die Umgebung lässt keine Wünsche offen. In ruhiger Alleinlage ist das Haus bestens geeignet für eine Gruppenreise. In unmittelbarer Nähe befindet sich ein idyllischer See und schönen Wander- und Radwegen.

Auch die wunderschöne Altstadt von Brügge ist nicht weit entfernt. Ostende, De Haan und die belgische Küste werden ein Ausflug wert sein. Die Strände sind lang, weit und einfach wunderschön.

Im Sommer ist das Wetter ähnlich wie in Deutschland. Die Temperatur liegt zwischen 20-30 Grad. Es muss also nicht jeder Urlaub ins weit entfernte Ausland gehen, auch unsere Nachbarländer bieten perfekte Voraussetzungen für einen schönen Sommerurlaub.



## Leistungen:

- 9 Nächte (inkl. Bettwäsche, Handtücher etc.)
  - Vollpension (Komplette Verpflegung)
  - Wasser, sowie gesunde Erfrischungsgetränke den ganzen Tag
  - Waschmaschine und Trockner
  - Eingangstest (Körperanalyse, Bodycheck)
  - tägliche Sporteinheiten mit qualifizierten Trainern
  - Ausflüge, Wanderungen etc.
  - Ernährungsführerschein (ca. 100EUR Erstattung durch die Krankenkasse)
  - Polar Ignite (Pulsmessung) als Leihgabe während der Reise
  - Trinkflasche, Sporthandtuch
  - WLAN
- Du zahlst bei uns den vollen Reisepreis. Nach der Reise kannst Du dir mit dem Zertifikat des Ernährungsführerscheins bei Deiner Krankenkasse ca. 100EUR erstatten lassen.

## Preis:

19.08.2021 - 28.08.2021 - Duins Genot in Jabbeke, Belgien

Einzelbett im Doppelzimmer	1199 €
Einzelbett im Vierbettzimmer	699 €
Einzelzimmer (nur eine begrenzte Anzahl an Zimmern verfügbar)	1499 €