



## Vitaltage Laterns

**Wann:** Termine nach Vereinbarung

**Wo:** Seminar- und Gästehaus FIBE, Laterns

**Kosten:** Komplettpreis € 229.— (inkl. MwSt.) pro Person

### Programm:

An diesem verlängerten Wochenende werden wir die wunderschöne Landschaft von Laterns kennen lernen. Schöne Wanderungen mit herrlicher Aussicht sind uns sicher. Wir rücken in diesen 3 Tagen auch unseren (Fett)Pölsterchen zu Leibe – alles mit **Spaß** und **guter Laune**.

### Was nehmen wir zusätzlich mit:

Nachdem wir in freier Natur unterwegs sind, sollten wir zu den persönlichen Utensilien und Dingen zusätzlich dabei haben: Wanderbekleidung, feste Schuhe mit griffiger Sohle (Bergschuhe), Regenjacke, Pullover, Unterwäsche, kurz - genügend Klamotten um 3 Wanderungen machen zu können. Bitte auch leichte Sportbekleidung, Trainingsanzug, usw. für Gymnastik und die Indoor - Aktivitäten. Eine Decke für unsere Entspannungsübungen. Ev. einen Bademantel (Sauna) mitnehmen. Wichtig ist ein Rucksack und eine Trinkflasche um auf die Wanderungen die nötigen Dinge (Verpflegung, Wechselwäsche, usw.) mitzunehmen.

Bitte Wanderstöcke mitbringen.

### Anreise:

Bis **spätestens 10.00** Uhr treffen wir uns bei unserem Treffpunkt, Seminarhaus FIBE, in Laterns! Die An- und Abreise nach Laterns hat jeder selbst zu organisieren.

### Wegbeschreibung:

Über Rankweil Richtung Laternsertal, Batschuns nach Laterns. Genau Anfahrt zum Haus FIBE in Laterns siehe Beilage

### Leistungen:

- 2x Übernachtung im DZ im Seminarhaus FIBE Laterns (EZ mit Zuschlag),
- 3 Tage Gewichtsmanagement-Konzept mit gesunder Ernährung, Joghurt, Obst, Kräutertee
- Umfangreiche Ernährungsinformationen und Unterlagen
- Ganztagesprogramm mit leichter Bewegung, lockeren Wanderungen, Betreuung, Coaching
- Gruppendynamik in natürlicher Umgebung
- Entspannung (Sauna, ...)

### Weitere Infos unter:

Mario Gonner – Training & Coaching, 0664 – 91 084 92, [office@mario-gonner.at](mailto:office@mario-gonner.at)