



Anmeldetalon für  
den Frühlingszauber  
26. Mai bis 1. Juni 2019



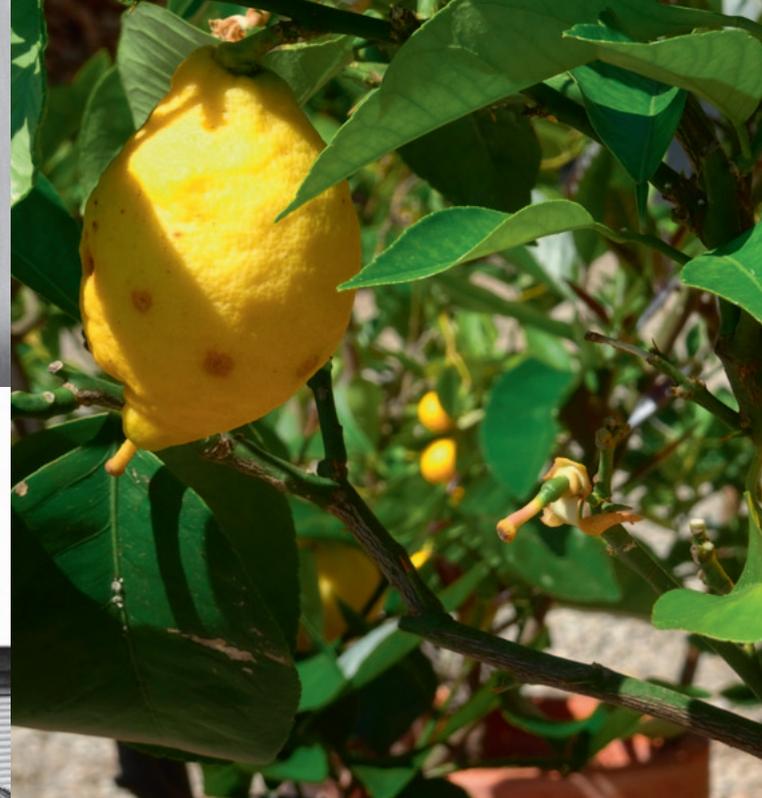
Linda



Anita



Vroni



- Sonntag** Individuelle Anreise mit Privatauto, als Mitfahrer oder ÖV. Anreise ab Spiez via Milano und Firenze bis Arezzo mit Zug möglich. Transport ab Arezzo kann organisiert werden.
- Mo-Fr** Sportprogramm mit Aquagym, Bodyforming, Pilates, Zumba, Wandern, Line Dance, Five-Gym, Ausflüge usw.
- Samstag** Individuelle Rückreise
- Preis** Fr. 1050.- pro Person ohne Transport (private Anreise ÖV/Auto) im DZ, Vollpension inkl. Getränke (Wasser/Kaffee/Tee) während Mahlzeiten, Sport und Ausflüge, 1 Massage 30 Min; EZ-Zuschlag Fr. 100.-.  
Versicherung ist Sache des Teilnehmers.
- Ort** Villa Cardeto, Rolf und Jiona Weber, 52031 Anghiari, Toscana.  
[www.villa-cardeto.ch](http://www.villa-cardeto.ch)

- Linda Mathys** Dipl. Pilates-Instruktorin Polestar Matte/Studio, Aqua Power Instruktorin/Aquademie Bern, dipl. Aerobic-Instruktorin, Spiraldynamik® Fachkraft Intermediate
- Anita Kälin** Dipl. Pilates-Instruktorin Polestar Matte/Studio, Aerobic Instruktorin IFAA & SAFS, liz. Zumba Instruktorin, dipl. Nordic Walking Instruktorin Ryffel
- Vroni Gerber** Dipl. Sport- und Wellnessmasseurin, Mitbegründerin des Berner Oberländer Sportmassage-Teams, Line Dance

## Sportwoche Frühlingszauber

26. Mai bis 1. Juni 2019

**Eine aktiv entspannende Woche in der wunderbaren Toskana.**

6 Tage austreten, abschalten, Sport treiben und Energie tanken, dem Körper Nahrung geben. Aber der Tag bietet auch genügend Raum für eigene Vorhaben. Ein «Dolce far niente», ein Buch lesen und die Sonne geniessen ...

Anmeldeschluss: 28. Februar 2019



Pilates, Faszien Pilates, Power Yoga, Aquagym, Bodyforming, Stretching, Line Dance, Zumba, Taiji Qigong, Wanderungen, Ausflug an einen Wochenmarkt.



Du hast die Wahl. Der Tag hat fixe Stunden und freie Zeiten. Von Montag bis Freitag gilt ungefähr dieser Stundenplan:

**Morgen**

- Ingwerwasser à discrétion vor Frühlektion
- 7.30 – 8.15 Pilates, Taiji Qigong, Power Yoga
- 8.30 Morgenessen
- 10.00 – 12.30 Aquagym, Bodyforming, Wandern, Pilates, Zumba, Faszien Pilates
- 13.00 Lunch

**Nachmittag**

- 15.00 – 17.45 Aquagym, Bodyforming, Line Dance, Pilates, Stretching, Zumba, Ausflüge

**Abend**

Ein gemütliches Essen, ein Glas Wein und plaudern

**Dazwischen**

Ausflüge, Lesen, Wandern oder in die Weite schauen ...

**Wann**

Sonntag–Samstag, 26. Mai – 1. Juni 2019

**Wo**

Villa Cardeto, Rolf & Jlona Weber, 52031 Anghiari. [www.villa-cardeto.ch](http://www.villa-cardeto.ch)

**Preis pro Person**

- Fr. 1050.– VP im DZ, ohne Transport (private Anreise). EZ-Zuschlag Fr. 100.–

**Im Preis inbegriffen sind**

- 6 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Mittagslunch inkl. Wasser/Kaffee/Tee
- 3–4-Gang-Abendmenu inkl. Getränke (Mineral/Wein/Kaffee/Grappa),
- 1 Abendessen auswärts, Sport und Ausflüge
- 1 Massage 30 Minuten

**Info & Anmeldung**

**Pilates porentief:** Linda Mathys, 076 575 39 00, [linda.mathys@porentief.ch](mailto:linda.mathys@porentief.ch)  
**Anitafit:** Anita Kälin, 078 876 86 50 / 033 822 02 51, [anita.kaelin@sunrise.ch](mailto:anita.kaelin@sunrise.ch)

Anmeldeschluss: 28. Februar 2019

Ich reise mit Privatauto  ja  nein Ich kann Mitfahrgelegenheit gegen Kostenbeteiligung anbieten  ja  nein

Ich teile das Doppelzimmer mit:  ja  nein Ich möchte ein Einzelzimmer und zahle den Aufpreis von Fr. 100.–  ja  nein

Bin alleine, teile das Doppelzimmer  ja  nein Ich esse Fleisch  ja  nein Ich esse Fisch  ja  nein Ich habe Allergien  ja, welche ...

Bemerkungen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

E-Mail

Telefon P

Natel

Datum

Unterschrift