

KÖRPER *Gfui*
meets
Dolce Vita

7 Tage

Yoga - Biken - Dolce Vita

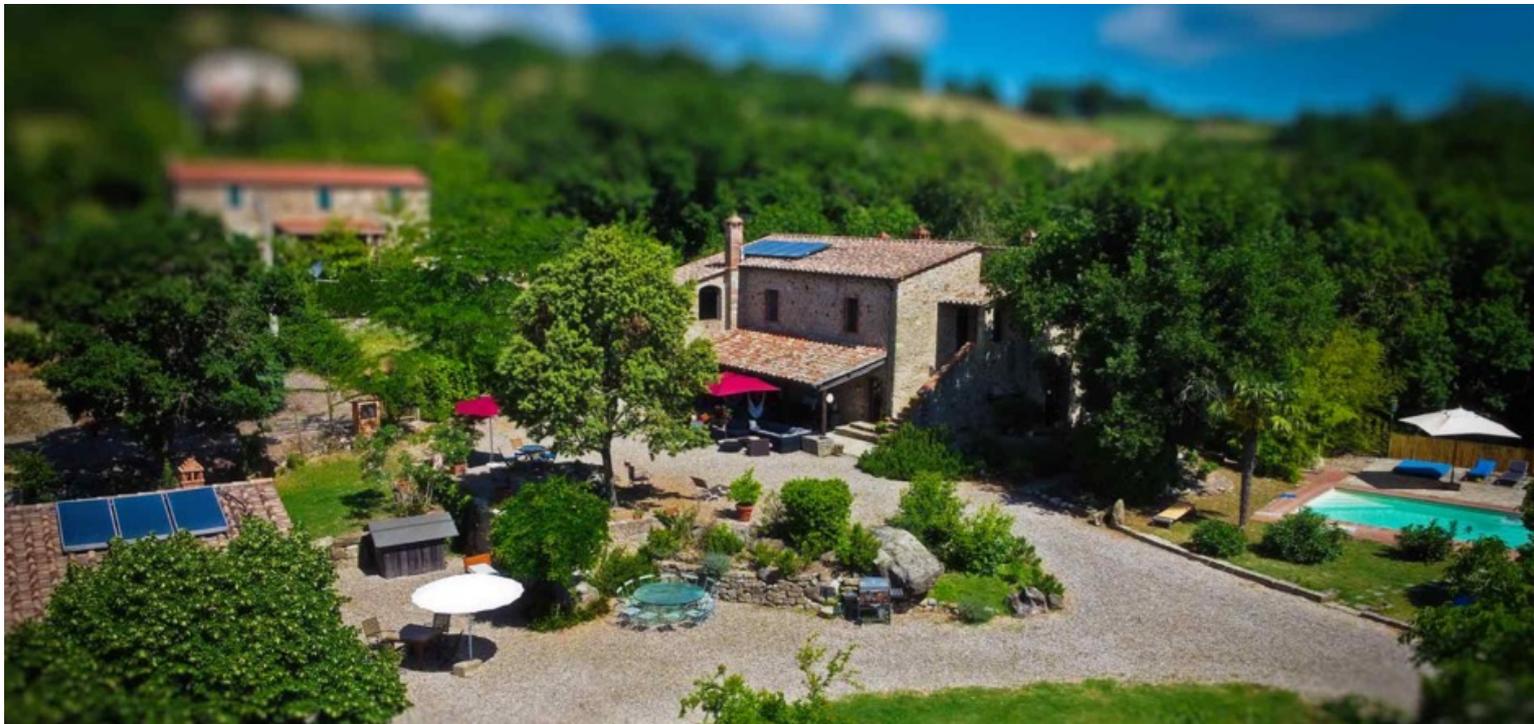
im Campo al Monaco in der Toskana



PERSONAL TRAINING
ROSENHEIM

11.-18. Mai 2024





Herzlich Willkommen in Bella Italia:

Eine Woche mit Yoga, Biken und Workouts

... auf einem traumhaften Anwesen in der Toskana.

Komm mit uns eine Woche in ein kleines Paradies in die Hügel der Toskana. Auf einem Landsitz mitten im Grünen kannst du in aller Ruhe yogieren, baden, entspannen und einfach eine gute Zeit haben. Mit deinem Bike im Gepäck ist Sassofortino der optimale Ausgangspunkt für Rennrad- oder Graveltouren und ein Paradies für Trail-Liebhaber.

Kurz gesagt, diese Woche vereint, was wir selbst lieben! Der Tag startet mit einer wundervollen Yoga- oder Sporteinheit, bevor du dir dein Frühstück schmecken lässt. Du entscheidest ganz tagesindividuell, ob du ein Fahrtechnik Training machen, auf eine Radltour starten oder einfach am Pool liegen möchtest.

Am späten Nachmittag gibt es dann einmal eine sportliche, ein anderes Mal eine regenerative Einheit. Alles perfekt abgestimmt auf die aktuelle körperliche Belastung. Als Schmankerl wird dich unser Koch Basti mit Pizza, Pasta und anderen italienischen Leckereien versorgen.



Unsere Unterkunft

Unsere Unterkunft – das Campo al Monaco

Ein Traum in Italien!

Mitten in den toskanischen Hügeln liegt das Campo al Monaco. Mit 5 liebevoll restaurierten Häusern und 10 Hektar Land ein Paradies für unser Programm.

Der Landsitz bietet fast schon unzählige Rückzugsmöglichkeiten, eine Piazza mit Sitzgelegenheiten als Treffpunkt, einen Pool zur Abkühlung, eine Spielwiese mit ganz viel Platz, Grillplätze, einen Pizzaofen und eine wunderschöne Yogaplattform.

Der nächste Ort, das mittelalterliche und romantisch verschlafene Sassofortino ist in 10 Minuten zu Fuß zu erreichen.

Mehr Infos und Bilder zur Unterkunft gibt es hier: www.campo-al-monaco.com



Das Programm

Yoga, Radeln, Dolce Vita

Entspannen, sporteln, ein Gläschen Aperol und das Ganze wieder von vorn... Unser Programm gibt dir jeden Tag die Möglichkeit, das zu tun, worauf du gerade Lust hast. Starte den Tag mit einer Sport- oder Yogaeinheit, bevor ein leckeres Frühstück auf dich wartet. Danach kannst du dich auf dein Rad schwingen und allein oder auf geführter Tour die toskanischen Hügel näher kennen lernen.

Wir gestalten ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm. Für jedes Leistungslevel wird es ein Angebot geben, sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene-Yogis, als auch MTB-Cracks, Langstreckenfans und Fitnessfanatiker.

Bitte gebt deshalb bei der Anmeldung eure Bike-Erfahrungen und euer momentanes Fitnesslevel an, um sowohl die Gruppe, als auch jede/n Einzelne/n besser einschätzen zu können.



Beispieltag 1

08.00 Uhr Morgenmeditation

08.30 Uhr Yoga (und 10.30 Yoga)

ab 08.00 Uhr Frühstück

11.00 Uhr MTB Fahrtechniktraining Gruppe 1 (2h) – nach Leistungslevel, max. 8

13.30 Uhr MTB Fahrtechniktraining Gruppe 2 (2h) – nach Leistungslevel, max. 8

16:00 Uhr MTB Fahrtechniktraining Gruppe 3 (2h) – nach Leistungslevel, max. 8

17:00 Uhr Workout

19.30 Pizzaabend am Holzofen

Beispieltag 2

08.00 Uhr Workout

Ab 08.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Trailspaß am Monte Arseni / Rennradtour ans Meer (100km) / Genuss tour durch die Toskanischen Weinberge mit dem Gravel oder MTB (50km)

15.00 Uhr Entspannung am Pool

17:00 Uhr Yoga

20.00 Uhr 3 Gänge Menü mit Weinbegleitung auf dem Weingut Valdonica

Leistungsumfang der Reise

- ✔️ Tägliches Frühstücksbuffet
- ✔️ 3x vegetarisches Abendessen im Campo
- ✔️ 1x 3-Gänge Menü mit Weinbegleitung auf dem Weingut Valdonica
- ✔️ Kleine Snacks für Zwischendurch
- ✔️ Kaffee, Tee und Wasser so viel du willst
- ✔️ Tägliche Yoga-Einheit
- ✔️ Tägliche Functional Training Einheit mit und ohne Geräte
- ✔️ 3x geführte Morgenmeditation
- ✔️ 2-Stündiges MTB-Fahrtechniktraining
- ✔️ Geführte Rennradtour bis ans Meer
- ✔️ Geführte Genusstour durch die Toskanischen Weinberge mit dem MTB oder Gravel
- ✔️ Geführte MTB-Tour mit endlosen Trails

Neben den geführten Touren werden wir euch zahlreiche wunderschöne und abwechslungsreiche Strecken in der Region empfehlen.

Für alle, die gerne auf eigene Faust losziehen, bietet die Region um Sassofortino alles was das Herz begehrt, z.B.:

- > Trailparadies Massa Marittima und Prata
In weniger als 30 Minuten mit dem Auto
- > Zum Strand
45km, ca. 35 Minuten mit dem Auto
- > Starte direkt von der Unterkunft z.B. mit dem Rennrad in die malerische Maremma oder in die Süd-Toskanischen Weinberge
- > Starte direkt von unserer Unterkunft zu zahlreichen Genusstouren, egal ob auf der Straße oder auf Waldwegen durch die Hügellandschaft
- > Zahlreiche Weingüter sind schnell mit dem Radl oder sogar zu Fuß erreichbar
- > Kleine lohnenswerte Ausflüge in die historischen, benachbarten Örtchen wie Roccatederighi, Ribolla oder Montemassi

Vor Ort werden wir dich mit vielen Infos, Ausflugszielen und Tour-Vorschlägen versorgen.



Yoga

Wir freuen uns, gleich drei Yoga-Lehrerinnen auf der Reise für euch dabei zu haben:



Lisa

Ich bin **Lisa** – Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin. Seit meiner Ausbildung 2019 auf Bali unterrichte ich mit viel Freude und Leidenschaft Vinyasa-Krama Yoga, d.h. alle Bewegungen werden Stück für Stück aufeinander aufgebaut, bevor wir dann ins Fließen kommen. Für mich bedeutet Yoga alles „dürfen“ und nichts „müssen“. Die Bewegungen fließen mit deinem Atem. Du bist achtsam und nimmst wahr. Dabei gibt es kein schwarz oder weiß – sondern ganz viel grau mit ein bisschen Glitzer.

Vom schweißtreibenden Vinyasa Flow, über ruhiges Hatha-Yoga bis hin zu entspanntem Restorative Yoga – du sollst dich wohlfühlen in meinen Stunden und vor allem Spaß haben.



Katja

Ich bin **Katja** – Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Fotografin und Yogalehrerin.

Meine Ausbildung hab ich in der schönen Steiermark gemacht und unterrichte seitdem Vinyasa Yoga mit Hatha Elementen.

Dich erwartet ein abwechslungsreicher Flow mit fließenden Elementen und einzelnen kraftvollen Asanas, die wir länger halten. Dabei ist mir neben der korrekten Ausführung der Positionen auch der Entspannungs- und Wohlfühlpart sehr wichtig, damit du dich am Ende auf körperlicher wie geistiger Ebene ausgeglichen fühlst.



Laura

Ich bin **Laura** – Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin.

Yoga begleitet mich schon seit vielen Jahren und hat mir sehr geholfen, nach einer Verletzung wieder einen Weg zurück zu Sport und Bewegung zu finden. 2023 habe ich nun die Ausbildung zur Yogalehrerin in München gemacht und freue mich nun darauf, das, was mir schon so lange guttut, mit anderen zu teilen.

Ich unterrichte Vinyasa Flow, eine dynamische Yoga-Form, bei der der Fokus gleichermaßen auf Bewegung und Entspannung liegt. Mir liegt es am Herzen, durch Yoga ein positives Gefühl für sich selbst und den eigenen Körper zu vermitteln. In meinen Yoga-Stunden geht es nicht um Optimierung und Perfektion, sondern vielmehr darum, deinen Körper bewusst zu spüren, Ruhe zu finden und vor allem, Spaß zu haben und alles nicht allzu ernst zu nehmen.



Beispielbilder Häuser & Zimmer

Basic



Premium



Deluxe



Preise

basic

Doppelzimmer mit geteiltem
Badezimmer und Außenbad

1.099 € p.P.

premium

Doppelzimmer mit geteiltem
Badezimmer und geteilter
Küche

1.249 € p.P.

3. Person auf Schlafcouch 70% des Preises

deluxe

geeignet für Familien

Appartement mit
Doppelzimmer, Wohnzimmer
mit Schlafcouch und Küche

1.499 € p.P.

3. und 4. Person auf Schlafcouch 70% des Preises

Du reist alleine? Dann melde dich bei uns und wir versuchen einen Zimmer-Buddy für dich zu finden. Einzelzimmer gibt es nur auf Anfrage.

Kinder bis 6 Jahren reisen kostenlos mit, wenn sie mit euch im Doppelzimmer schlafen.

Für Kinder von 7 bis 15 Jahren gibt's einen vergünstigten Tarif (je nach Unterkunft), den ihr bei uns anfragen könnt.

Die Teilnahme am Programm ist ab 18 Jahren möglich.

Hunde sind herzlich willkommen, sofern sie mit anderen verträglich sind. Bitte vorher anmelden.

Ihr möchtet in einer ganzen Gruppe reisen und ein komplettes Haus für euch alleine haben? Dann meldet euch bei uns.



Optionale Zusatzleistungen

Sport- und Wellnessmassage (30min)	35 Euro
Transport vom Flughafen Pisa (einfache Strecke, 150km)	100 Euro p.P.
Bike-Shuttle, ganzer Tag, ab 4 Personen	65 Euro p.P.
Bike-Shuttle, halber Tag, ab 5 Personen	35 Euro p.P.
weitere Bike-Shuttle Preise auf Anfrage	
Personal Training (60min)	75 Euro
Getränke nach Verbrauch	



Unser Team vor Ort

Freunde:innen, Kollegen:innen und Seelenverwandte: Das sind wir - eine bunte Mischung aus Personal Trainer:innen, Sportwissenschaftler:innen, Bergliebhaber:innen, Physiotherapeuten:innen, Natur-Junkies, Eventmanagern, Radlern und Foodies. Gegründet 2021 für Trainings mit Herz und Verstand, kreieren wir Reisen an wundervolle Orte, von denen man gar nicht genug bekommen kann! Mit gebaltem Wissen sorgen wir für den richtigen Mix aus fordernden Workouts, gemütlichen und anstrengenden Bike Touren, wundervollen Yogasessions, regenerativen Einheiten und kulinarischen Highlights.



Benni

Tagsüber ist unser Bike Guide und Sportwissenschaftler Benni mit dir unterwegs. 2021 hat er die Toskana als Bikeparadies entdeckt und kann es kaum erwarten dir mit Tipps und Tricks zu deiner MTB-Technik den Trailspaß zu versüßen oder mit dem Rennrad durch die umliegenden Hügel und die Maremma zu radeln.

Lisa sorgt als Head-Teacher mit ihren Yogaeinheiten für den perfekten Start in den Tag oder den entspannten Tages-Abschluss. Zudem heizt sie euch als Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin in den Trainingseinheiten ordentlich ein und hat stets ein offenes Ohr für eure Wünsche.



Lisa



Steffi

Unser Orga Köpfchen Steffi schafft eine Atmosphäre, die einfach schee ist! Nicht nur als Personal Trainerin, sondern auch als Gastgeberin weiß sie genau, was du in deinem Urlaub brauchst! Neben schweißtreibenden Einheiten sorgt sie auf einzigartige Weise dafür, dass du im Campo al Monaco wirklich ankommst.

Unser Koch Basti verwöhnt dich jeden Tag mit regionalen Leckereien und sorgt dafür, dass dir schon morgens das Wasser im Mund zusammenläuft. Außerdem ist Basti unser Rennradl-Profi und wird dich auf der ein oder anderen Tour begleiten.



Basti



Katja

Als extra Schmankerl begleitet uns die talentierte Fotografin Katja und hält unvergessliche Momente mit ihrer Kamera fest. Zusätzlich wird sie das Team als Yoga-Lehrerin bereichern und du kannst du in ihren Einheiten wundervoll entspannen.

David ist nicht nur schnell auf seinem Rennrad unterwegs, sondern auch unser „Schrauber“ und betreut unsere kleine Radlwerkstatt vor Ort.



David

Gut zu wissen

Alles kann, nichts muss

Uns ist wichtig, dass du dir in dieser Woche genau das nimmst, was du brauchst. Wenn dir also eher danach ist, lieber mal ein Nickerchen zu machen oder am Pool zu chillen, als an einem unserer Programmpunkte teilzunehmen, dann ist das absolut in Ordnung. Gib uns einfach kurz Bescheid, damit wir dich nicht vermissen.

Programmänderungen

Unser Programm, sowie auch die beschriebenen Uhrzeiten sind nicht in Stein gemeißelt. Um flexibel auf eure Wünsche und die Stimmung der Gruppe, sowie das Wetter reagieren zu können, behalten wir uns kurzfristige Programmänderungen vor.



Verpflegung

Wir haben mit viel Liebe ein tolles, vegetarisches, italienisches Menü entwickelt. Da unser Herz nicht nur für Bewegung und Natur, sondern auch für's Kochen und Essen schlägt, werden wir dich mit unseren Lieblingsgerichten verwöhnen. Unser Koch Basti versorgt dich mit leckeren Gerichten aus der Region.

Falls du Allergien oder Unverträglichkeiten hast, dann lass es uns bitte bereits bei deiner Buchung wissen, damit wir für eine entsprechende Alternative sorgen können.

Stilles Wasser, Tee und Kaffee gibt's kostenlos so viel du möchtest. Alle weiteren Getränke (Bier, Wein und alkoholfreie Getränke) kannst du dir vor Ort nehmen und am Ende der Reise bar bezahlen. In deiner Küche und an den vorhandenen Grillplätzen kannst du dir jederzeit selbst etwas zubereiten. Im fußläufigen Ort gibt es einen Coop-Supermarkt mit allem was man braucht.

Was musst du mitbringen?

Für die Yoga-Einheiten benötigst du eine eigene Yogamatte. Außerdem ein Pool-Handtuch. Alles weitere ist sehr individuell und wir denken, jede/r weiß selbst am Besten, was er/sie braucht.



Kontakt & Buchung

KörperGfui Personal Training Rosenheim

Buchung: Bitte schicke uns das ausgefüllte Buchungsformular per Email an servus@koerpergfui-rosenheim.de

Ansprechpartner vor Ort:

Lisa Sipitzki	0157-77256560
Steffi Urban	0152-26257824
Benni Mittermayr	0151-55559106



Anreise

Ankommen im Paradies

Vom Irschenberg aus gerechnet muss man 7-8h Fahrt einplanen (bei Beachtung aller Geschwindigkeits-Beschränkungen, insb. in Österreich dringend zu empfehlen).

Die Meilensteine sind:

Brenner – Bozen – Verona – Modena – Bologna

(Achtung: zwischen Bologna und Florenz gibt es zwei Routen: die Route Direttissima wählen!)

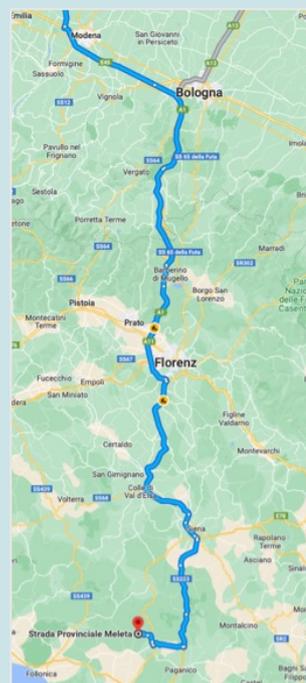
Florenz: hier Ausfahrt Impruneta (bis hier hin kostenpflichtig – ca. €35)

Dann weiter auf der SR2 Richtung Siena – rechts Richtung Grosseto – bis Ausfahrt Civitella Marittima.

Weiter nach Roccastrada, durch Roccastrada und weiter (2-3 km) und dann links ab bis zur Abbiegung Sassofortino.

Serpentinenstraße bergauf (Achtung, manchmal eng). Wenn es wieder flacher wird kommt auf der rechten Seite (noch vor dem Ortsschild) eine alte Halle, jetzt kommt nach ca. 50m auf der linken Seite die Einfahrt Campo al Monaco).

Ihr findet das Campo al Monaco auch auf google maps.





Kontakt Daten & Infos

... damit wir uns optimal auf dich einstellen können.

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse:

Handynummer:

E-Mail:

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden?

Hast du körperliche Einschränkungen?

Nein

Ja

Wenn ja, welche?

(z.B. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-
Erkrankungen, akute Verletzungen etc.)

Nimmst du aktuell Medikamente?

Nein

Ja

Wenn ja, welche?

Bist du schwanger?

Nein

Ja

Hast du eine Allergie oder
Lebensmittelunverträglichkeit?

Nein

Ja

Wenn ja, welche?

Notfallkontakt:

Ich teile mir das Zimmer mit:

Ich bin interessiert an:

Mehrere Antworten möglich.

Yoga

Workouts

geführten Bike-Touren

Ich reise mit folgendem Bike an
und bin::

Mehrere Antworten möglich.

Rennrad

Gravel

MTB

Starter

Starter

Starter

Fortgeschritten

Fortgeschritten

Fortgeschritten

Pro

Pro

Pro

Als MTBer: Ich bin interessiert an:

Mehrere Antworten möglich.

Touren

Trails

Starter

Starter

Fortgeschritten

Fortgeschritten

Pro

Pro

Bitte pro Person eine Anmeldung ausfüllen.

Diese Angaben werden streng vertraulich behandelt und werden nicht an Dritte weitergegeben.



Dein Einverständnis

... danke für deine Unterstützung!

Verarbeitung von Bild- und Videomaterial

Wir fertigen bei der Veranstaltung ggf. Fotos und Videos an. Das Bildmaterial wird den Teilnehmer*innen als Erinnerung zur Verfügung gestellt und wird zur Darstellung unserer Aktivitäten auf der Website und auf den Social-Media-Kanälen veröffentlicht. Mit der Anmeldung wird den Veranstaltern die Erlaubnis erteilt, während der Veranstaltung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation analog und digital zu verwenden.

Ich bin damit einverstanden, dass während der Veranstaltung Fotos und Videos gemacht werden, auf denen ich zu sehen bin, die unter den Teilnehmer*innen als Erinnerung geteilt und zu Marketingzwecken benutzt werden dürfen.

Ja

Nein

Haftungsausschluss

Ich versichere, dass ich alle Fragen über meinen Gesundheitszustand wahrheitsgemäß und vollständig beantwortet habe.

Beschwerden jedweder Art oder Unwohlsein teile ich den Trainer*innen unverzüglich mit. Ich erkläre, dass ich mich zum Zeitpunkt der Veranstaltung körperlich, geistig und seelisch sportgesund fühle, und dass ich freiwillig, auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko teilnehme.

Mir ist bewusst, dass das falsche oder unachtsame Ausführen von Übungen gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Falls trotz fachkundiger Anleitung Folgeschäden auftreten, die darauf zurückzuführen sind, dass ich Ausschlussgründe verschwiegen habe, sind die Veranstalter*innen von jeder Haftung freigestellt.

Dies gilt auch für Schäden, die dadurch entstehen, weil ein Ausschlussgrund dem bzw. der Teilnehmer*in selbst nicht bekannt und für die Trainer*innen nicht erkennbar war.

Es besteht kein Haftungsanspruch gegenüber den Veranstalter*innen. Im Zweifelsfall sind Indikationen durch einen Arzt oder eine Ärztin abzuklären.

Ich bestätige hiermit bei dieser Veranstaltung auf eigene Verantwortung teilzunehmen.

Weder Veranstalter*in noch Trainer*innen können im Falle von Schäden und Verletzungen haftbar gemacht werden.



AGB & Stornierungsbedingungen

... danke für deine Unterstützung!

Im Anschluss an deine Anmeldung prüfen wir die Verfügbarkeit. Dann bekommst du von uns eine Rechnung, die du bequem überweisen kannst. Der Zahlungseingang gilt als Buchungsbestätigung.

Falls eine Teilnahme nicht möglich ist, fallen unabhängig von der Art der Bezahlung und dem Anlass folgende Stornierungsgebühren an:

- bei Abmeldung bis zu 41 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 30 € Bearbeitungsgebühr
- bei Abmeldung zwischen 40 und 21 Tagen vor Veranstaltungsbeginn: 25% der Kosten
- bei Abmeldung zwischen 20 und 8 Tagen vor Veranstaltungsbeginn: 50%
- bei Abmeldung ab 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn oder bei Abwesenheit werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt.

Eine Rückvergütung oder Minderung für vereinbarte, aber nicht in Anspruch genommene Leistungen von Unterricht und Verpflegung ist ausgeschlossen. Falls vom Kunden*in eine Ersatzperson für die Teilnahme gefunden wird, entfällt die Stornogebühr.

Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, oder der Kurs aus anderen Gründen nicht stattfindet (z.B. Coronaregeln), ist die Abmeldung hinfällig.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

KÖRPER *Gfui* meets *Dolce Vita* 11.-18. Mai 2024 Basic Premium Deluxe

Du möchtest uns noch etwas zu deiner Buchung sagen?

Ich habe alle 3 Seiten gelesen und verstanden und stimme diesen zu.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer*in

Alle unsere Reisen 2024:



PERSONAL TRAINING
ROSENHEIM

Zeit für Bewegung, Entspannung und Genuss!

2023 waren alle unsere Reisen ausgebucht! Juhuuu!

Deshalb gibt's 2024 mehr. Mehr KörperGfui-Orte, mehr KörperGfui-Momente und mehr KörperGfui-Auszeiten. Kimmst mit?

New!

Berg Gfui

4 Tage
Yoga – Sporteln – Wandern
Im Mesnerhof Tirol,
Steinberg am Rofan

12.-15. September

Alm Gfui

3 Tage
Hütte – Yoga – Berg
Hüttenwochenende am
Samerberg, Rosenheim

12.-14. April

8.-10. November

KÖRPER Gfui meets Dolce Vita

7 Tage
Bike – Yoga – Vino
... und jede Menge
Lebensgfui in der südlichen
Toskana

11.-18. Mai

”

Christiana, 35 aus Breitbrunn am Chiemsee:
Ich war nun schon zum zweiten Mal mit auf der Reise zum Achensee und es war diesmal sogar noch schöner als letztes Jahr. Von Anfang bis Ende haben die Lisa, Steffi und Benni alles getan um uns ein unvergessliches Wochenende zu bereiten. Super Workouts, perfekte Yoga-Einheiten, köstliches Essen und tolle Gespräche, einfach eine super Zeit, vielen Dank dafür!

