

Das Trainings- und Freizeitsportteam
der BSG Nokia Stuttgart e.V.,
Sparte Freizeit- und Gesundheitssport
Abteilung Berg- und Radsport lädt ein zu



einer Trainings- und Fitnesswoche für Wiedereinsteiger und Interessierte nach Serfaus/Fiss/Ladis Österreich

ins Garni Hotel Elfriede

vom 07. bis 14. Juli 2018





Der Kostenbeitrag in einem Einzel- oder Doppelzimmer für die Trainings-/Fitnessstage oder Trainings-/Fitnesswoche vom 07. bis 14. Juli 2018 mit Übernachtung incl. Frühstückbuffet und einem Fahrtkostenanteil für die An- und Abreise mit dem privaten Pkw pro Teilnehmer/in

236,00 € für vier Tage

349,00 € für eine Woche

Alle Preise sind inklusiv der Super-Sommer-Card, Frühstückbuffet, Teeküchenbenutzung, Seilbahnkarten für Serfaus, Fiss und Ladis, Eintritt ins Erlebnisbad Serfaus, Wanderbus bis Ladis, Sauna und Dampfbad.



Trainings-/Fitnesswoche für Wiedereinsteiger und Interessierte in Serfaus/Österreich
vom 07. bis 14. Juli 2018

Hotel Garni Elfriede, Untere Darre 7, A-6534 Serfaus, Tel. 0043/5476-6305

E-Mail: info@hotelelfriede.com Internet: www.hotelelfriede.com

Folgende Sport- und Anfängeraktivitäten sind möglich und können bei entsprechender Teilnahme durchgeführt werden.

- ⇒ [Genusswandern in Serfaus, Fiss, Ladis, bis Ischgl und in die Schweiz](#), als Ausdauer und als Höhenttraining
- ⇒ [Einfache Klettersteige für Anfänger](#)
- ⇒ [Nordic Walking](#), als Ausdauer- und als Höhenttraining
- ⇒ [Mountain Bike](#) als Ausdauertraining
 - [mit normalen Mountain Bikes](#), d.h. mit MS (Menschenstärke und strampeln) und guter Betreuung
 - [oder mit modernen E-Bikes](#) und fachmännischer Unterweisung

Wichtig:

Da bis zum **20. April 2018** die Anzahl der Teilnehmer/innen wegen der Buchung unserer Unterkunft feststehen müssen, **wir haben nur 6 Einzelzimmer und 2 Doppelzimmer reserviert**, bitte ich Euch, Eure Anmeldung bis spätestens **15. April 2018** schriftlich an mich zu schicken.

Die Anmeldung gilt als bestätigt, wenn der Vorschuss **von 200,00 €** überwiesen worden ist. Die restlichen Reisekosten sollten bis zum **15. Mai 2018** auf das BSG Nokia Stuttgart e.V. Vereinskonto überweisen werden:

BSG Nokia Stuttgart e.V.
Volksbank Zuffenhausen
IBAN: DE85 6009 0300 0466 2920 07
BIC: GENODES1ZUF



Trainings-/Fitnesswoche für Wiedereinsteiger und Interessierte in Serfaus/Österreich
vom 07. bis 14. Juli 2018

Hotel Garni Elfriede, Untere Darre 7, A-6534 Serfaus, Tel. 0043/5476-6305

E-Mail: info@hotelelfriede.com Internet: www.hotelelfriede.com

Verbindliche Anmeldung !

Ich/wir nehmen an der „Wiedereinsteiger und Interessierten“ Trainings-/Fitnesswoche teil, und überweisen die Reisekosten auf das oben genannte Konto. Den Vorschuss von 200,00 € pro Person bis spätestens 15. April 2018 und die Restzahlung bis 15. Mai 2018.

Anmeldung für ... Personen

- eine Wiedereinsteigerwoche in Serfaus vom 07. bis 14. Juli 2018**
- vier Wiedereinsteigertage in Serfaus vom 07. bis 11. Juli 2018**

Ich/wir möchten an folgenden Trainingsaktivitäten teilnehmen:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mountain Bike | <input type="checkbox"/> einfacher Klettersteig |
| <input type="checkbox"/> E-Bike | <input type="checkbox"/> Wandern |
| <input type="checkbox"/> Besichtigungen | <input type="checkbox"/> Nordic Walking |

Beachte !!

Hast Du eine Auslandskrankenversicherung?

Die Teilnahme an allen Aktivitäten ist **freiwillig** und wird **auf eigene Gefahr** durchgeführt. Die mitgebrachte und zu **verwendende Ausrüstungen muss** von dem Benutzer **eigenverantwortlich überprüft** und falls erforderlich in einen funktionsfähigen Zustand gebracht werden. Außerdem erkläre ich hiermit, dass ich von Rolf Dieter Boltz unterrichtet wurde, dass ich bei einem Schaden oder einer körperlichen Verletzung, gleich welcher Art, erlitten in diesen Wochen, weder an die BSG Nokia Stuttgart e.V. noch an Rolf Dieter Boltz, Rolf Vetter und die aktiven Übungsleiter Schadensersatzansprüche geltend machen werde.

Vor- und Zuname:

Straße:

Wohnort:

Tel. privat: Tel. geschäftlich:

Datum: Unterschrift:

Trainings-/Fitnesswoche für Wiedereinsteiger und Interessierte in Serfaus/Österreich
vom 07. bis 14. Juli 2018

Hotel Garni Elfriede, Untere Darre 7, A-6534 Serfaus, Tel. 0043/5476-6305

E-Mail: info@hotelelfriede.com Internet: www.hotelelfriede.com