
Info-Aktiv-Tag Peru mit Inka Trail im Hubert Schwarz Zentrum am 19. November 10

Information: Teilnahme kostenlos Was muss ich wissen? Wie kann ich mich vorbereiten?

Die Reise durch die Anden ist sicher keine alltägliche Reise und erfordert besondere Vorbereitung und Informationen. Unsere erfahrenen Spezialisten informieren Sie umfassend und beraten Sie in allen Fragen.

**13:30 Uhr Einführung / Vorstellung der Kultur – und
Naturrundreise Peru mit Inka Trail**
Peru mit Inka Trail – bildliche Präsentation

Auf dem weltbekannten Inkatrail folgen wir den Spuren der Inka nach Machu Picchu. Sich von beeindruckenden Naturerlebnissen überwältigen lassen, körperliche und mentale Grenzen kennen lernen – und überschreiten.



Kaffeepause

Bekleidungs- und Ausrüstungstipps

- Von A wie Anorak bis Z wie Zipphose – wir stellen Ihnen die richtige Outdoorausrüstung- und Kleidung vor.

Informationen über Impfungen, Höhenkrankheit und Ernährung

ca. 18:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Zusatzangebot Check: Bin ich fit für Peru?

Nutzen Sie die Möglichkeit vor der Informationsveranstaltung, Ihren Fitness und Ernährungszustand zu bestimmen. Die individuelle Auswertung gibt Ihnen eine realistische Einschätzung über die mögliche Erreichung Ihres Gipfelziels.

07:30 Uhr Blutabnahme für Ernährungscheck, bitte kommen Sie nüchtern!

08:00 Uhr Leistungsdiagnostik
Wir ermitteln Ihre individuellen Trainingsbereiche anhand der Untersuchung der Herzfrequenz- und Laktatentwicklung.
Zu wissen, wo man steht, ist nicht nur für den Leistungssportler von Bedeutung, sondern auch für den Gesundheitsorientierten.



Ab 09:00 Uhr Frühstück

Anschließend gehen wir nach draußen ins Gelände und tanken eine Runde Sauerstoff.

Bitte nehmen Sie sich feste Schuhe und Bekleidung für Bewegung im Freien mit!

12:00 Uhr Mittagessen, Fitness-Buffet

Teilnahme inkl. Blutanalyse, Leistungsdiagnostik, Frühstück und Mittagessen 149,-€

Teilnahme inkl. Leistungsdiagnostik und Mittagessen 99,-€

An:

Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG

Ungerthal 2 ½

91186 Büchenbach

„Info-Aktiv-Tag Peru“

- Ich melde mich zum „**Info-Aktiv-Tag Peru mit Inka Trail**“ am **Freitag, den 19. November 2010** an. Die Teilnahme ist für mich kostenlos.

- Ich melde mich verbindlich zum **Zusatzangebot „Info-Aktiv-Tag Peru“ zum Preis von 149,- €** im Hubert Schwarz Zentrum an. Die Blutanalyse, eine ausführliche Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung und anschließender Auswertung, Frühstück und Mittagessen ist im Preis enthalten.
- Ich melde mich verbindlich zum **Zusatzangebot „Info-Aktiv-Tag Peru“ zum Preis von 99,- €** im Hubert Schwarz Zentrum an. Die ausführliche Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung und anschließender Auswertung und das Mittagessen ist im Preis enthalten.

Bitte reservieren Sie mir für den “Info-Aktiv-Tag“ ein:

- Einzelzimmer** mit Frühstück zum Preis von 66.- €, inkl. MwSt.
- Doppelzimmer** mit Frühstück zum Preis von 89.- €, inkl. MwSt.

In der Zeit vom _____ bis _____

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon / Telefax _____

E-Mail _____

Ort, Datum

Unterschrift

■ H U B E R T ■ S C H W A R Z ■

power of mind

Nicht enthaltene Kosten für den „Info-Aktiv-Tag“: An- und Abreise, Übernachtung mit Frühstück, Getränke