



*Raus* aus dem Büro,  
rein in den *Urwald*  
aufstehen und starten!

APRIL / MAI	12.-17. Mai Steh auf – Personal Coaching	27.-29. Mai Raus aus dem Büro – rein in den Urwald	13. April Porsche DL2 Racing Team EVENT
JUNI	23.-28. Juni Steh auf – Personal Coaching		14.-16. Juni <b>Boxenstopp:</b> Frische Impulse & Entspannung
JULI	14.-19. Juli Steh auf – Personal Coaching	05.-07. Juli Raus aus dem Büro – rein in den Urwald	12.-14. Juli <b>Boxenstopp:</b> Frische Impulse & Entspannung
AUGUST	18.-23. August Steh auf – Personal Coaching	23.-25. August Raus aus dem Büro – rein in den Urwald	
SEPTEMBER	08.-13. September Steh auf – Personal Coaching		20.-22. September <b>Boxenstopp:</b> Frische Impulse & Entspannung
OKTOBER	27.10.-01.11. Steh auf – Personal Coaching	11.-13. Oktober Raus aus dem Büro – rein in den Urwald	25.-27. Oktober <b>Boxenstopp:</b> Frische Impulse & Entspannung
NOVEMBER	17.-22. November Steh auf – Personal Coaching	06.-08. November Raus aus dem Büro – rein in den Urwald	
DEZEMBER	01.-06. Dezember Steh auf – Personal Coaching		13.-15. Dezember <b>Boxenstopp:</b> Frische Impulse & Entspannung

# MÄNNERKALENDER 2019

Echte Erlebnisse für MÄNNER



## STEH AUF und STARTE DURCH „100% fokussiert – 100% erfolgreich!“

- 5 Übernachtungen mit Naturweiblick inkl. Vital-Frühstück und Halbpension
- Zeit für Entspannung im Orkeland SPA (2 Pools, 6 Saunen)
- MO erstes Treffen mit Trainer Steffen, Anamnesebogen sowie Besprechung der weiteren Vorgehensweise
- DI & MI Personal Coaching, je 90 Min. draußen in Wäldern & Wiesen (bei schlechtem Wetter im Fitnessraum)
- DO Relaxen, regenerieren nach Lust & Laune
- Eine wohltuende Rücken- & Schultermassage
- Orkeland SPA Entspannungswelten
- FR Abreise individuell

ab € 819,-\* pro Person



## RAUS aus dem BÜRO – REIN IN DEN URWALD

- 2 Übernachtungen inkl. Vital-Frühstück und Halbpension
- kleine Aufwärm-Bike-Tour um 16.30 Uhr
- 2. Tag MTB Tour „Kellerwald-Edersee“ mit Udo Telaar ab 10 Uhr
- Am Nachmittag Entspannung individuell (saunieren, schwimmen) inkl. Kopfmassage
- Fit für den Rücken (ca. 30 Min.)
- Am Abreisetag nach dem Frühstück gegen 10.30 Uhr Urwald-Wanderung vom Nationalpark-Zentrum aus (Hagenstein Wanderung, ca 5 km) zum Ausklang
- Orkeland SPA Entspannungswelten mit 6 Saunen, Innen- & Außenpool
- Fitnessraum Nutzung, MTB Verleih

ab € 498,-\* pro Person



## BOXENSTOPP

- 2 Übernachtungen inkl. Vital-Frühstück und Halbpension
- FR Sport und Entspannung individuell
- SA Segway Tour ca. 2 Std.
- Boxenstopp Men Special (Rückenmassage, Gesichtskosmetik, kleine Pediküre oder Maniküre, ca 110 Minuten)
- SA 17-19 Uhr Workshop im Espresso-Format: „Effektive Strategien, wirksame Tools, praktische Tipps und jede Menge Aha-Erlebnisse für ganz spezielle Engpasssthemen“: interaktives Training mit Diplom-Ökonomin Anne Alsfasser
- SO Joggen, Biken, Fitnessraum, Yoga – ganz individuell, SPA Nutzung bis 18 Uhr

ab € 469,-\* pro Person

\* buchbar bis 14 Tage vor Anreiseterrn