



### Fit & Vital-Wochenende in Straßburg

- traumhaftes Schloss Pourtalès
- Workshop „Gesundheit und Wohlbefinden“
- Radtour Straßburg

Das traumhafte Château Poutalès am Rande von Straßburg lädt mit seinem exklusiven Ambiente zum Entspannen ein und die wunderschöne Parkanlage bietet reichlich Platz für Bewegung an der frischen Luft.

**1. Tag** Am Vormittag Anreise nach Straßburg zum Château. Hier werden Sie Willkommen heißen, bevor Sie an einer spannenden Schlossführung teilnehmen. Am Abend dürfen Sie sich auf die berühmte französische Küche freuen: Es erwartet Sie ein 3-Gang Menü in der Winstub „Le Jardin du Pourtalès“. Nach dem Abendessen haben Sie noch Gelegenheit am bewegten Abendprogramm teilzunehmen.

**2. Tag** Der Tag startet mit aktivierender Frühgymnastik, bevor Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet bedienen. Anschließend findet ein Workshop zum Thema „Gesundheit und Wohlbefinden“ statt. In diesem Workshop wird gemeinsam eine ideale Kombination aus Ernährung, Bewegung und Entspannung erarbeitet, die Sie in Ihrem Alltag zu Hause umsetzen können. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes tun können. Nach der Mittagspause steht eine Radtour nach Straßburg auf dem Programm. Die Stadt lässt sich gut mit dem Rad erreichen, sodass eine gemeinsame Tour geplant ist um die charmante, französische Stadt zu entdecken. Anschließend haben Sie Gelegenheit sich mit original Straßburger Flammkuchen zu stärken, bevor Sie wieder zum Schloss zurück radeln. Am Abend entspannter Ausklang des erlebnisreichen Tages.

**3. Tag** Auch dieser Tag startet mit einem Frühgymnastik-Programm. Anschließend können Sie sich ein letztes Mal am Frühstücksbuffet bedienen. Danach entdecken Sie bei einer Nordic-Walking- oder Jogging-Tour die wunderschöne Parkanlage des Schlosses. Nach der Mittagspause heißt es auch schon wieder Abschied nehmen vom Château Pourtalès. Nach drei vitalen Tagen treten Sie erholt die Heimreise an.

Termin  
29.06. – 01.07.2012

3 Tage

#### Das erwartet Sie

- Komfortbusreise
- 2 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 1 x 3-Gangmenü
- 2 x Mittagssnack
- qualifizierte Betreuung und Leitung durch Mitarbeiter von MedicalSport HESS
- Schlossführung
- Workshop „Gesundheit und Wohlbefinden“
- Radtour nach Straßburg
- Sportprogramm wie beschrieben

**So wohnen Sie:** 3\* Sterne Château Pourtalès bei Straßburg. Alle Zimmer ausgestattet mit Sat-TV, kostenlosem WLAN, Minibar, Haartrockner, Radio.

#### Preis pro Person

Doppelzimmer: 399,- €  
Einzelzimmerzuschlag: 69,- €