

## Ihre Profis vor Ort:



**Susanne Böhm** ist Personal Coach aus Leidenschaft, Spezialistin für Gesundheit, Prävention und Fitnesstraining. Sie zeigt Ihnen auf, wie Sie eine gute Balance aus Training, Ernährung und Erholung finden und in Ihren Alltag integrieren können. Profitieren Sie von Ihrer 15-jährigen Berufserfahrung und Ihren zahlreichen Ausbildungen, um sich professionell und ganzheitlich beraten, coachen und motivieren zu lassen. Ihr fachliches Know How wird Ihnen zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Alltag, Beruf und Sportinteressen verhelfen.

<http://www.personalcoaching-sb.de/susanne-boehm/>



**Rainer Nalbach** ist Kaufmann, im Vertrieb tätig, Fußballtrainer und leidenschaftlicher, vielseitiger Sportler. Persönliches Unwohlsein, Allergien und familiäre Krankengeschichten haben ihn dazu geführt, einen eigenen Change in seinem Leben hin zur gesunden Ernährung, zum Marathoni und zum unaufdringlichen Missionar gesunden Lebensstils zu werden. Kurz: „Mit Mitte 40 vom dicken Fitten zur gesunden Sportskanone“. Praktische Tipps geben sind Leidenschaft und Beruf(ung) zugleich.

<http://www.nale-bewegt.com>

<http://www.doppelspass.de>



Diese Fitness- und Gesundheitsreise ist eine Kooperation von:



Susanne Böhm  
Personal Coach  
entwickelt nach den Trainingsprinzipien von:  
**BODYINVESTMENT**



Ihr Gastgeber  
in Montenegro!



Das unterscheidet uns von anderen:

Wir verbinden Sport und Spaß mit nachweislich professioneller Expertise. Die kleine Gruppe macht es unseren Coaches möglich, individuell auf Sie einzugehen.

## FITNESS- UND GESUNDHEITSREISE

Fitness

Gesundheit

Entspannung

Abenteuer

Ihr Urlaub mit Personal Coach  
zwischen Bergen und Meer!

Sie brauchen sich um nichts zu kümmern, außer um sich selbst!

Nehmen Sie

- praktische Trainingstipps
- persönliche Ernährungsempfehlungen
- inspirierende Körpererfahrungen mit in Ihren Alltag!



<http://www.apartment-montenegro.eu/specials/>

**MONTENEGRO 8.-12. OKT. 2017**

## Sie sollten mitkommen, denn...

- Sie wollen in Ihrem Urlaub etwas für Ihre Gesundheit tun
- Sie sind offen und genießen Geselligkeit
- Sie sind sportlich aktiv oder möchten es werden
- Sie optimieren gerne Ihr Training mit Personal Coaching
- Sie freuen sich über Tipps für eine gesunde Ernährung
- Sie haben Lust auf Montenegro – ein Geheimtipp
- Sie lassen sich gerne verwöhnen
- Sie brauchen kein bestimmtes Fitnesslevel!

Melden Sie sich am besten gleich an.

**Wir freuen uns auf Sie!**



## Sie haben die Wahl:

- morgendliche gemeinsame Laufrunde oder ausschlafen
- Yogaeinheit am Strand oder Wandern
- Mountainbike-Tour oder Einkaufen mit dem Koch
- gezieltes Faszientraining oder Bummeln durch Tivats mondänen Yachthafen Porto Montenegro
- Stabilisations- und Konditionstraining in der Natur oder Schwimmen im Meer
- Kultur und gleichzeitig alternatives Fitnessstraining auf der Burg in Kotor (UNESCO Weltkulturerbe)
- Einführung in gesunde Ernährung oder Abenteuer beim (Nacht-) Kajaking
- Einzelcoaching oder Massagen (vor Ort buchbar)

## Vieles geht, nichts muss! Sie entscheiden spontan!

Es bleibt Ihnen überlassen, wieviel Zeit Sie für sich, in der Gruppe, beim Sport oder kulturell verbringen.



## Ihr Reisepreis:

Doppelzimmer 499,00 Euro  
Einzelzimmer 625,00 Euro

Im Preis inklusive: 4 Tage Unterkunft mit Halbpension, Wasser, Kaffee, Tee inklusive; Sammel-Transfer vom Flughafen (ggf. Wartezeit), Sportprogramm, Kajaking

Im Preis exklusiv: Flug, Taschengeld, optionale Leistungen wie Massagen, Einzelcoaching, Ausflüge, individueller Transfer, Wünsche wie z.B. Rennräder

## Ihre Reisedaten:

Sonntag 8. bis Donnerstag 12. Oktober 2017  
Die Buchung von Anschlussstagen möglich.

## Ihre Unterkunft und Verpflegung:

Sie wohnen gemeinsam in Ferienapartments. Zur Wahl stehen Zimmer zur Einzel- oder Doppelbelegung, welches Sie mit einer bekannten Person oder mit einem anderen Teilnehmer teilen. Bäder werden gemeinschaftlich von max. 4 Personen genutzt. Die Mahlzeiten nehmen wir gemeinsam in der Taverne bzw. auf der Terrasse der Gastgeber ein.

Mio Monte Apartments Montenegro  
85323 Radovici, Montenegro  
<http://www.apartment-montenegro.eu>

## Informationen zu Ihrer Buchung:

Ihre Anmeldung erfolgt über:  
Reservierung@apartment-montenegro.eu  
Ihre Ansprechpartnerin ist Helga Haag. Sie ist Ihnen gerne behilflich bei der Suche nach geeigneten Flügen.

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt auf 12 Personen. Die Anmeldung erfolgt nach dem Prinzip 'First come-First serve'. Sollten sich bis zum 1.7.2017 weniger als 8 Personen angemeldet haben, behalten wir uns das Recht vor, die Reise zu stornieren.