

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 09. bis 23. Juli 2022



Trainings-/Fitnesswoche für Wiedereinsteiger und Interessierte in Serfaus/Österreich
vom 09. bis 23. Juli 2022

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

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



Der Kostenbeitrag in einem Einzel- oder Doppelzimmer für die Trainings-/Fitnessstage oder Trainings-/Fitnesswoche vom 09. bis 23. Juli 2022 mit Übernachtung incl. Frühstücksbuffet und einem Fahrtkostenanteil für die An- und Abreise mit dem privaten Pkw pro Teilnehmer/in

405,00 € für eine Woche im DZ

433,00 € für eine Woche im EZ

724,00 € für zwei Wochen im DZ

Alle Preise sind inklusiv der Super-Sommer-Card, Frühstücksbuffet, 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 09. bis 23. Juli 2022

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 **3. April 2022** die Anzahl der Teilnehmer/innen wegen der Buchung unserer Unterkunft feststehen müssen, **wir haben nur 1 Einzelzimmer, 2 Doppelzimmer als Einzelbelegung und 3 Doppelzimmer reserviert**, bitte ich Euch, Eure Anmeldung bis spätestens **27. März 2022** 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 **9. April 2022** auf das BSG Nokia Stuttgart e.V. Vereinskonto überweisen werden:

BSG Nokia Stuttgart e.V.
Kreissparkasse Böblingen
IBAN: DE38 6035 0130 0001 1113 76
BIC: BBKRDE6BXXX



Trainings-/Fitnesswoche für Wiedereinsteiger und Interessierte in Serfaus/Österreich
vom 09. bis 23. Juli 2022

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 27. März 2022 und die Restzahlung bis 9. April 2022.

Anmeldung für ... Personen

- eine Wanderwoche in Serfaus vom 09. bis 16. Juli 2022 im EZ
- eine Wanderwoche in Serfaus vom 16. bis 23. Juli 2022 im EZ
- . eine Wanderwoche in Serfaus vom 09. bis 16. Juli 2022 im DZ
- . eine Wanderwoche in Serfaus vom 16. bis 23. Juli 2022 im DZ
- zwei Wanderwochen in Serfaus vom 09. bis 23. Juli 2022 im EZ
- zwei Wanderwochen in Serfaus vom 09. bis 23. Juli 2022 im DZ

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"/> Sightseeing | <input type="checkbox"/> Nordic Walking |

Beachte: Hast Du eine Auslandsrankenversicherung?

Die Teilnahme an allen Aktivitäten ist **freiwillig** und wird **auf eigene Gefahr** durchgeführt. Die mitgebrachten und zu verwendenden Ausrüstungen **müssen** 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: