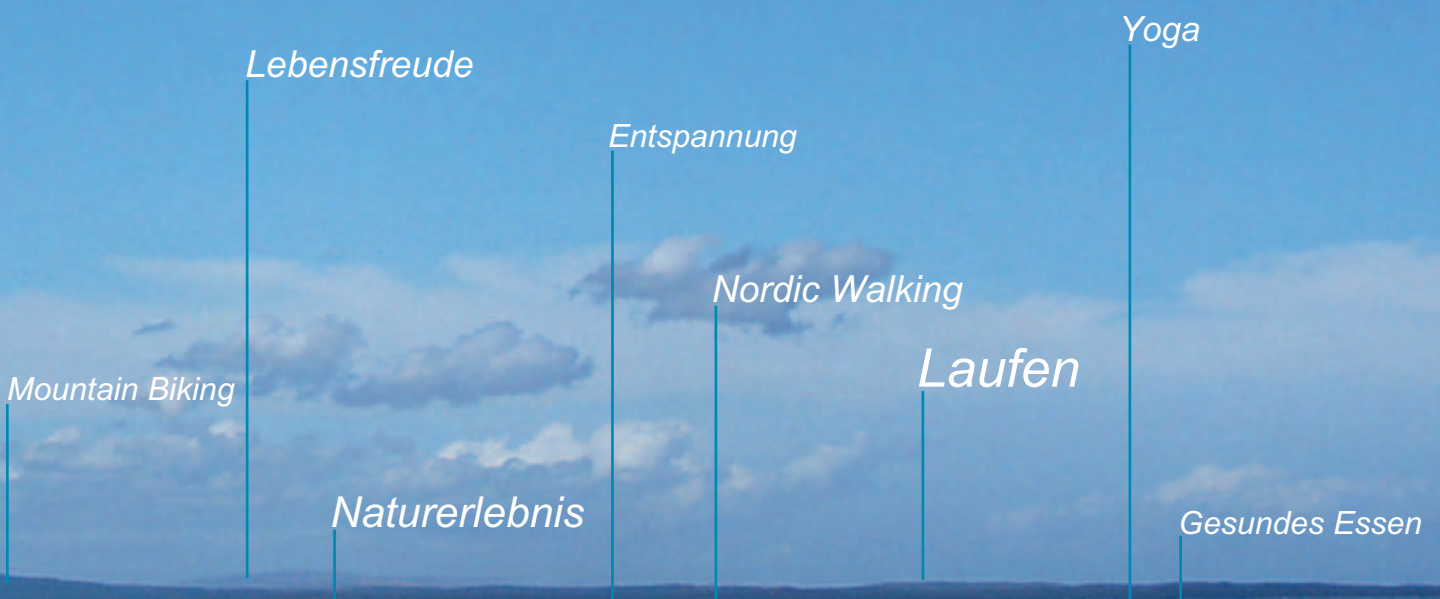


Leinen los und Kopf frei.



VITALTURN® *Incentive*

Team-Entwicklung, Bewegungstraining und Lebensfreude.



R | B | M | S

ROLAND BARTA MANAGEMENT SERVICES

Bessere Ergebnisse

Wirtschaftliches Wachstum und Produktivität sind Voraussetzungen, um als Unternehmen wettbewerbsorientiert bestehen zu können.

Diejenigen Betriebe, die in Talent- und Motivations - Management investieren, zeigen im Vergleich zu untätigen Mitbewerbern in allen Bereichen deutlich bessere Resultate.

Gallup belegt in Untersuchungen, dass ein motivierter Mitarbeiter das größte Potenzial für mehr Produktivität und Loyalität birgt - und damit bessere Ergebnisse ermöglicht.



Teamentwicklung

Betriebsausflüge, interne Wettbewerbe, Zielerreichungen, Prämierungen, Jubiläen – die Motivation eine Incentiveveranstaltung zu organisieren ist mannigfaltig. Was man aber damit erreichen will, ist die entscheidende Frage.

Was wir Ihnen bieten können, möchten wir hier zeigen.

VITALTURN® bietet mit der **VITALWOCHE®** und der **VITALPRÄMIUMWOCHE®** ideale Instrumente für Unternehmen, Mitarbeiter zu motivieren, Teamentwicklung voranzutreiben, Bewußtsein für ein ausgeglichenes Leben zu entwickeln und nachhaltig Verantwortung für die eigene Fitness zu übernehmen.



Bewegungstraining, Naturerlebnis, Lebensfreude

*Eine sinnvolle Alternative zu „üblichen“ Incentive Reisen,
oder ein Modul in der betrieblichen Gesundheitsförderung.*

*Der **VITALTURN**[®] in Kroatien kombiniert in seiner
Grundkonzeption: **Gesundheitsförderung und Team-
entwicklung** mit **Naturerlebnis** und **Lebensfreude**.*

*Wir bieten den **VITALTURN**[®] als Wochenevent, aber speziell
für Unternehmen auch als „geteilte“ Woche für jeweils zwei
Gruppen als 3 Tage Event an und besuchen dabei
verschiedene Inseln der Kvarner Bucht.*

*Mit den „geteilten“ Wochen können wir einem Wunsch von
Unternehmen entsprechen, die üblicherweise 3-tägige
Veranstaltungen für Ihre Kunden und Mitarbeiter organisieren.*



Leinen los und Kopf frei.



Perfekte Voraussetzungen

1 Woche oder 2x3-Tage auf einer Motor-Segel-Jacht

Gruppe 1 (Fr-Mo): RIJEKA-KRK-RAB-RIJEKA

Gruppe 2 (Mo-Do): RIJEKA-CRES-RIJEKA

*Anreise Rijeka von Villach oder Graz: knapp 3 Fahrstunden.
Termine: Mai / Juni / September*



Achtern - Mittagstisch unter Sonnensegel

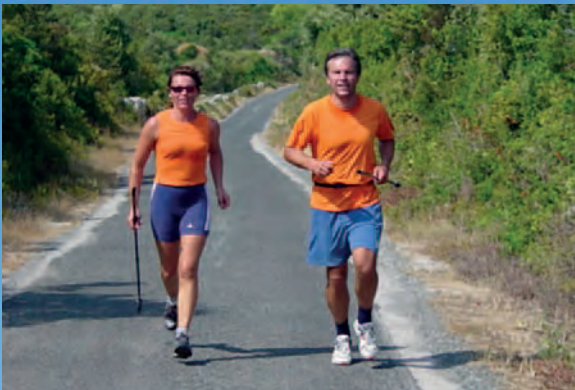


Eigenverantwortung

VITALTURN® - die führende Marke für Gesundheitsevents und Team-Entwicklung.

Gemeinsam am gesunden Lebensstil arbeiten, schlechte Gewohnheiten bewußt machen und überwinden.

Mit dem "vital turn", der Verwandlung, Eigenverantwortung für ein ausgeglichenes Leben übernehmen und bei regelmäßiger Bewegung und richtiger Ernährung Lebenslust entwickeln.



Ein Morgenlauf



Sich finden: kein Luxusurlaub, aber ein Erfolgserlebnis

Am Beginn steht immer eine Leistungsdiagnose - ein Fit-Check, der beiträgt, den Fitnesszustand jedes Teilnehmers zu objektivieren.

Der Fit-Check umfaßt: Anamnesebogen, UKK-Walking-Test, Own-Zone-Test.

Das Leben an Bord ist intensiv - wir starten noch vor dem Frühstück wahlweise mit Nordic Walking, Mountainbiking, Morgenlauf, Qigong oder Yoga.

Wir sind den ganzen Tag an der frischen Luft und in der Sonne, Mittag liegt das Schiff zumeist in einer Badebucht. Siesta. Nach einer kurzen Aktiveinheit am Nachmittag und einem Glas Wein in der Hafentaverne geht so mancher gerne früh zu Bett.



Schwimmen in den schönsten Badebuchten



Richtig essen, richtig wohlfühlen

Neben dem Kapitän und zwei Matrosen haben wir auch einen Koch an Bord, der mit viel frischem Fisch, Gemüse, Obst und auch Fleisch, ganz nach Wunsch, die (Halbpension) Küche hervorragend führt.

Wir bewegen uns nie auf offener See, sondern ausschließlich in ruhigem Wasser zwischen den Inseln. Damit ist Seekrankheit auch für empfindliche Teilnehmer kein Thema.



Links Kapitän Damir, rechts Trainer Andreas



Ein Mustertag

07:45 - 08:00 kleines Frühstück

08:00 - 09:30 Radgruppe, Laufgruppe, NW Gruppe / Schiff legt ab

10:00 - 11:30 Frühstück, Morgengymnastik am Sonnendeck

13:00 - 14:30 Mittagessen, Siesta, baden, danach - Weiterfahrt

16:30 - Schiff legt auf neuer Insel an

17:00 - 18:00 Erkundungslauf (Nordic Walking)

19:00 - individuelles Abendessen, Besichtigungen

21:00 - Vortrag oder Impulsreferat



Nordic Walking Training





Das Leben an Bord. Eine besondere Erfahrung



R | B | M | S

ROLAND BARTA MANAGEMENT SERVICES

zertifiziert nach
§20 SGB V

Leinen los und Kopf frei.



VITALTURN® 2012

Schiff: VITALTURN I

Kontakt und Information: Mobile: +43 699 1700 1322

Email: welcome@vitalturn.com



All inclusive: VITALTURN I (ab/an Rijeka)

Schiffscharter/Hafengebühren ✓

Crew (Skipper, Koch, Matrosen) ✓

Verpflegung (HP/VP) ✓

Getränke ✓

VITALTURN® Trainer ✓

Fit-Check plus Auswertung ✓

Aktiveinheiten ✓

Standardausrüstung ✓

3½ Tage HP (min. 24 Teilnehmer) ab € 18.000,-

Nicht enthalten: MwSt, An- und Abreisekosten, PKW Parkgebühren

Für mehr Informationen besuchen Sie uns im Internet: www.vitalturn.com,
oder senden Sie ein Email an: welcome@vitalturn.com

Ausstattung und Details:

- 16 Doppelkabinen gesamt, davon:
 - 8 Kabinen mit Doppelbetten
 - 8 Kabinen mit Einzelbetten
- 7 Unterdeck Kabinen
- 4 Hauptdeck Kabinen
- 5 Oberdeck Kabinen
- Alle Kabinen mit Du/WC und AC
- Teilnehmer: min. 24 TN / max. 32 TN
- Buchungen: Sa/Sa, Sa/Di, Di/Fr

zertifiziert nach
§20 SGB V

Leinen los und Kopf frei.



VITALTURN® 2012

Schiff: VITALTURN II

Kontakt und Information: Mobile: +43 699 1700 1322

Email: welcome@vitalturn.com



All inclusive: VITALTURN II (ab/an Rijeka)

Schiffscharter/Hafengebühren ✓

Crew (Skipper, Koch, Matrosen) ✓

Verpflegung (HP/VP) ✓

Getränke ✓

VITALTURN® Trainer ✓

Fit-Check plus Auswertung ✓

Aktiveinheiten ✓

Standardausrüstung ✓

3½ Tage HP (min. 18 Teilnehmer) ab € 13.500,-

Nicht enthalten: MwSt, An- und Abreisekosten, PKW Parkgebühren

für mehr Informationen besuchen Sie uns im Internet: www.vitalturn.com,
oder senden Sie ein Email an: welcome@vitalturn.com

Ausstattung und Details:

- 10 Doppelkabinen gesamt, davon:
 - 7 Kabinen mit Doppelbetten
 - 3 Kabinen mit Stockbetten
- 3 Unterdeck Kabinen
- 3 Hauptdeck Kabinen
- 4 Oberdeck Kabinen
- Alle Kabinen mit Du/WC und AC
- Teilnehmer: min.18 TN / max. 20 TN
- Buchungen: Sa/Sa, Sa/Di, Di/Fr

zertifiziert nach
§20 SGB V

Leinen los und Kopf frei.

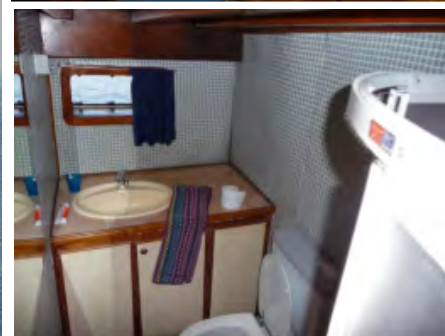


VITALTURN® 2012

Schiff: VITALTURN III

Kontakt und Information: Mobile: +43 699 1700 1322

Email: welcome@vitalturn.com



All inclusive: VITALTURN III (ab/an Rijeka)

Schiffscharter/Hafengebühren ✓

Crew (Skipper, Koch, Matrosen) ✓

Verpflegung (HP/VP) ✓

Getränke ✓

VITALTURN® Trainer ✓

Fit-Check plus Auswertung ✓

Aktiveinheiten ✓

Standardausrüstung ✓

3½ Tage HP (min. 10 Teilnehmer) ab € 7.500,-

Nicht enthalten: MwSt, An- und Abreisekosten, PKW Parkgebühren

für mehr Informationen besuchen Sie uns im Internet: www.vitalturn.com,
oder senden Sie ein Email an: welcome@vitalturn.com

Ausstattung und Details:

- 6 Doppelkabinen mit Doppelbetten
- Alle Kabinen mit Du/WC und AC
- Teilnehmer: min. 10 TN / max. 12 TN
- Buchungen: nach Vereinbarung

zertifiziert nach
§20 SGB V

Leinen los und Kopf frei.



VITALTURN® 2012

Schiff: VITALTURN IV

Kontakt und Information: Mobile: +43 699 1700 1322

Email: welcome@vitalturn.com



All inclusive: VITALTURN IV (ab/an Zadar)

- Schiffscharter/Hafengebühren ✓
- Crew (Skipper, Koch, Matrosen) ✓
- Verpflegung (HP/VP) ✓
- Getränke ✓
- VITALTURN® Trainer ✓
- Fit-Check plus Auswertung ✓
- Aktiveinheiten ✓
- Standardausrüstung ✓

3½ Tage HP (min. 22 Teilnehmer) ab € 16.500,-

Nicht enthalten: MwSt, An- und Abreisekosten, PKW Parkgebühren

für mehr Informationen besuchen Sie uns im Internet: www.vitalturn.com,
oder senden Sie ein Email an: welcome@vitalturn.com

Ausstattung und Details:

- 13 Doppelkabinen gesamt, davon:
 - 11 Kabinen mit Doppelbetten
 - 2 Kabinen mit Einzelbetten
- 5 Unterdeck Kabinen
- 4 Hauptdeck Kabinen
- 4 Oberdeck Kabinen
- Alle Kabinen mit Du/WC und AC
- Teilnehmer: min. 22 TN / max. 26 TN
- Buchungen: Sa/Sa, Sa/Di, Di/Fr

zertifiziert nach
§20 SGB V

Leinen los und Kopf frei.



VITALTURN® 2012

Schiff: VITALTURN V

Kontakt und Information: Mobile: +43 699 1700 1322

Email: welcome@vitalturn.com



All inclusive: VITALTURN V (ab/an Dubrovnik)

- Schiffscharter/Hafengebühren ✓
- Crew (Skipper, Koch, Matrosen) ✓
- Verpflegung (HP/VP) ✓
- Getränke ✓
- VITALTURN® Trainer ✓
- Fit-Check plus Auswertung ✓
- Aktiveinheiten ✓
- Standardausrüstung ✓

3½ Tage HP (min. 24 Teilnehmer) ab € 19.200,-

Nicht enthalten: MwSt, An- und Abreisekosten, PKW Parkgebühren

für mehr Informationen besuchen Sie uns im Internet: www.vitalturn.com,
oder senden Sie ein Email an: welcome@vitalturn.com

Ausstattung und Details:

- 14 Doppelkabinen gesamt, davon:
 - 5 Kabinen mit Doppelbetten
 - 9 Kabinen mit Einzelbetten
- 7 Unterdeck Kabinen
- 1 Hauptdeck Kabinen
- 6 Oberdeck Kabinen
- Alle Kabinen mit Du/WC und AC
- Teilnehmer: min. 24 TN / max. 28 TN
- Buchungen: So/So, So/Mi, Mi/Sa

zertifiziert nach
§20 SGB V

Leinen los und Kopf frei.



10 Jahre VITALTURN® in Kroatien

“Erfolgreich anders” als “übliche” Incentive Reisen vermittelt VITALTURN® Lebensfreude, Bewegungstraining, Naturerlebnis, und Entspannung und stellt somit sowohl für Firmen Incentives als auch für betriebliche Gesundheitsförderung ein praktikables Modul dar.

VITALTURN® - zertifizierte Qualität

Eines der wenigen österreichischen Unternehmen, das mit dem Angebot VITALTURN® Gesundheitswoche nach §20 SGB V des Deutschen Sozialgesetzbuches von “Team Gesundheit GmbH” zertifiziert wurde.

Ziele erreichen

Wachstum und Produktivität sind Voraussetzungen, um als Unternehmen wettbewerbsorientiert bestehen zu können. Diejenigen Betriebe, die in Talent- und Motivationsmanagement investieren, zeigen im Vergleich zu Mitbewerbern in allen Bereichen bessere Resultate.

Teamentwicklung

Betriebsausflüge, interne Wettbewerbe, Zielerreichungen, Prämierungen, Jubiläen, die Motivation eine Incentive-Veranstaltung zu organisieren ist mannigfaltig. Was man aber damit erreichen will, ist die entscheidende Frage.

Natur, Bewegung, Gesundheit

VITALTURN® bietet mit der VITAL-WOCHE® und der VITAL-PRÄMIUM-WOCHE® ideale Instrumente für Unternehmen, Mitarbeiter zu motivieren, Teamentwicklung voranzutreiben, gesundes Verhalten und Bewußtsein für ein ausgeglichenes Leben zu fördern und damit nachhaltig Verantwortung für die eigene Fitness zu übernehmen.

Fit-Check

Am Beginn steht immer eine Leistungsdiagnose, diese trägt dazu bei, den Fitnesszustand jedes Teilnehmers zu objektivieren.

Der Fit-Check besteht aus:

Anamnesebogen,
UKK-WalkingTest,
Own-Zone-Test

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin erhält eine Auswertung des Fit-Checks und eine Trainingsempfehlung.

Bewegungsprogramme

Nordic Walking, Laufen,
Mountainbiking, Trekking/Wandern

Entspannungs- und Konzentrationsprogramme

Pilates, Yoga, Qigong, TaiChi

Betreuung

VITALTURN® Trainer unterstützen und beraten Sie bei Ihren Aktiv-einheiten. Bei der VITAL-PRÄMIUM-WOCHE® stellen wir zusätzlich einen zweiten Trainer zur Verfügung.

Vollpension, Halbpension, Diäten

Sie wählen nach Ihren Bedürfnissen und geben uns Ihre Diätvorgaben rechtzeitig bekannt.

3½ - Tage oder 1 Wochen Events

Wir bieten VITALTURN® als Wochen-event und auch als “geteilte” Woche für jeweils zwei Gruppen und halben Wochen Event an.

Wir richten uns ganz nach Ihrer bevorzugten Gruppengröße

Wir bieten Schiffe für Gruppengrößen von 10 bis 32 Personen an.

All inclusive Charter Preise

Nachdem Sie sich für Ihre Gruppengröße, Ihren Event-Zeitrahmen und Ihr Programm entschieden haben, erhalten Sie ein Komplettpreis-Angebot ohne weitere Extrakosten.

Anmeldung und Buchung

Besuchen Sie uns im Internet: www.vitalturn.com, senden Sie uns ein Email: welcome@vitalturn.com, oder rufen Sie uns einfach an: +43 699 1700 1322

Wir freuen uns auf Sie!



Roland Barta: “VITALTURN® ist eine Marke der RBMS Eventagentur. Präventivmedizinische Angebote in der legeren Atmosphäre einer Motorsegeljacht sind unser Erfolgsrezept. Unsere Gäste bewegen sich viel, erleben dabei gemeinsam die Natur der Inselwelt Kroatiens und bekommen den Kopf frei für neue Inhalte. Sie nehmen gesunde neue Gewohnheiten mit in ihren Alltag und tanken Lebensfreude. Nicht zuletzt deshalb bezuschussen zwei große Versicherungen die VITALTURN® Programme”.

Ablaufbeispiel Fr-Mo: „geteilte“ Woche - 2x3-Tage

Inhalte und Abläufe werden im Vorfeld mit unseren Kunden genau besprochen und sind individuell gestaltbar.

Freitag: Nachmittag Rijeka – Krk

*Anreise der 1. Gruppe bis 13:00 (PKW Parkplatz im Hafen möglich). Wir legen um ca. 14:00 Uhr in Rijeka ab und nehmen Kurs auf **Krk**. Auf der Fahrt beginnen wir mit der Leistungsdiagnose, werden aber auch eine Badebucht ansteuern und an Bord Mittagessen. Um ca. 18:00 Uhr laufen wir den Hauptort der Insel **Krk** an und begeben uns auf einen kulturellen Besichtigungslauf (50 – 60 min). Alternativ kann auch eine Nordic Walking Gruppe gebildet werden. Am Abend gibt es einen Vortrag an Bord (optional).*

Samstag: Krk – Rab

*Nach dem Frühstück findet der traditionelle UKK-Walkingtest statt, bei dem auf einfache Weise der aktuelle Trainingszustand ermittelt wird (Teil des Fit Checks). Danach setzen wir nach **Rab** zu unserer ersten Radtour über. Es stehen hier eine leichte Variante und eine etwas schwierigere Variante alternativ zur Auswahl. Beide Touren führen vom Ort **Lopar** nach **Rab**. **Rab**, eine der ältesten Siedlungen in der **Kvarner Bucht**, lockt mit mediterranem Charme. Wir werden nach einer kurzen Besichtigung mit dem Rad im Hafen unser Schiff erwarten und am Abend laufend die Sehenswürdigkeiten **Rab**'s bewundern. Optional ist das Ganze auch als Nordic Walking Tour möglich. Die Nacht verbringen wir in **Rab** und genießen die ausgiebige Lokalmeile.*

Sonntag: Rab – Cres

*Den Sonntag beginnen wir (für alle gut Trainierten) mit unserer berühmten Bergetappe auf den Berg **Kamenik**, der **Rab** fast 400 Meter überragt. Die Anstrengung wird mit dem schönsten Sonnenaufgang der Kvarner Bucht belohnt! Nach der Rückkehr - Frühstück und Abfahrt in Richtung **Merag**, auf der Insel **Cres**. Hier beginnt unsere letzte Radtour, die Königsetappe in das alte Städtchen **Beli**, das noch mit Mauern aus vorrömischer Zeit aufwarten kann. In unmittelbarer Nähe des Ortes befindet sich das EKO Centar, in dem die Weißkopfgeier-Population der Insel gepflegt wird. In der Region Tramuntana, dem nördlichen Teil der Insel, gibt es zwei große Vogel-Schutzgebiete in denen derzeit 25 Brutpaare nisten. Nach dem Abendessen haben wir noch die Gelegenheit, **Beli** und seine Geheimnisse zu erkunden, es locken ja auch die von verschiedenen Künstlern der Region angelegten Lehrpfade mit ihren steinernen Skulpturen.*



Ablaufbeispiel Mo-Do: „geteilte“ Woche - 2x3-Tage

Montag: Vormittag Cres - Rijeka

Heute geht es leider schon wieder zurück nach **Rijeka**, wir haben aber eine schöne, abwechslungsreiche Seefahrt vor uns, bei der neben Sonnenbaden auch (optional) Massage in Anspruch genommen werden kann. Das Team wünscht der 1. Gruppe eine unfallfreie, rasche Heimreise und hofft, dass die Tage in der **Kvarner** Bucht in guter Erinnerung bleiben.

Montag: Nachmittag Rijeka - Cres

Um die Mittagszeit heißen wir die 2. Gruppe herzlich willkommen. Am Nachmittag steuern wir nach **Cres**, den Hauptort der gleichnamigen Insel an. Bei der Überfahrt beginnen wir mit der Leistungsdiagnose. Der übliche kulturelle Erkundungslauf oder Walk findet gleich nach der Landung statt. Das Städtchen imponiert mit venezianischem Charme und bietet dem Besucher wunderschöne Einblicke ins Inselleben. Den Abend werden wir in einem der Fischlokale am Hafen verbringen.

Dienstag: Cres

Heute ist die Königsetappe für die MTB - Truppe am Programm! Von **Cres** geht es kurz bergauf und dann den Weg entlang der Wasserleitung Richtung **Valun**, dann auf einer schmalen Asphaltstrasse weiter Richtung **Lubenice** und entlang am **Vrner See** (Wanderweg) über Grmov, und von dort wieder auf Asphalt, bis nach **Martinscica**. Die Tour ist mit fast 700 Höhenmeter und einer Länge von ca. 40 Kilometer veranschlagt. Den Abend verbringen wir im Fischerdorf **Martinscica**. Ein kleines Restaurant lockt mit seinen Meeresfrüchten und dem berühmten Zlahtina, dem Weißwein aus **Krk**.

Mittwoch: Cres

Unsere heutige Radtour führt uns über kleine Bergwege in den alten Hauptort der Insel Cres, nach Osor, den schon die Liburner mit einer Zyklopenmauer schützten. Einst lebten über 20.000 Menschen in dem historisch bedeutenden Ort. In der Römerzeit hatten die Bewohner sogar das Münzrecht. Ein schönes Museum erzählt die Geschichte des Ortes und der Insel. Nach der Besichtigung geht es per Schiff nach Norden in die Bucht unterhalb von **Lubenice**, wo wir vor Anker gehen. Die 348 Höhenmeter nach oben reizen zu einer Wanderung, die allerdings in der Abendsonne etwas heiß werden kann. Der Ausblick und die Einblicke in das alte Seeräuberdorfchen entschädigen aber für die Anstrengungen. Zum Abendessen werden wir dann aber am Schiff erwartet, hier werden wir auch den Abschlussabend verbringen.



Ablaufbeispiel Mo-Do: „geteilte“ Woche - 2x3-Tage

Donnerstag: Cres - Rijeka

Nach dem Frühstück werden wir die Kroatische Inselwelt Richtung Heimathafen verlassen. Auf der Rückreise ist aber sicher noch Zeit, die eine oder andere Badebucht anzufahren, zu schwimmen, tauchen oder einfach nur zu faulenzern und die Sonne genießen. Wir werden um etwa 16:00 Uhr in Rijeka anlegen, dann haben wir auch Zeit, die Altstadt von Rijeka zu bewundern. Jede Reise hat einmal ein Ende, heute geht es auch für die 2. Gruppe wieder zurück in die Heimat. Bleiben sollen die Erinnerungen an einige „bewegte“, teambildende und vergnügliche Tage. In diesem Sinne freuen wir uns auf ein Wiedersehen bei uns an Bord!



Das VITALTURN® Angebot

Leistungen - VITALWOCHE®

Vitalcheck pro Teilnehmer (Auswertung und Besprechung).

Beispiele für tägliche Activeinheiten: Gymnastik oder Yoga am Sonnendeck, geführte Radtouren (Leihräder sind an Bord, besser ist es das eigene MTB mitzunehmen, aus Sicherheitsgründen besteht immer Helmpflicht).

Tägliches Lauftraining, alternativ auch Nordic Walking (Leihstöcke vorhanden)

2x3-Tage Halbpension Einzelbelegung oder Doppelbelegung in Doppelkabinen

Zusatzleistungen Prämiumpaket

Es besteht beim Prämiurnturn die Möglichkeit optionale Leistungen (siehe Preisliste auf www.vitalturn.com) in Anspruch zu nehmen.

Details/Bildmaterial: *Schiff, Aktivitäten, Inseln, etc. unter www.vitalturn.com*

Nicht in den Kosten enthalten:

- An und Abreise Rijeka oder Zadar
- ca. € 7,-/Tag PKW Parkplatz in Rijeka (an Parkplatzfirma zu zahlen)
- Getränke an Bord (an den Kapitän zu zahlen)
- ca € 3,-/Nacht/Person Hafentaxe (an den Kapitän zu zahlen)
- Massage an Bord, optionale Einzelberatungen (Angebot lt. Teameinteilung)



Leinen los und Kopf frei.



VITALTURN® Information und Buchung

Kontakt:

roland.barta@vitalturn.com
martin.hoffmann@vitalturn.com
juergen.teubenbacher@vitalturn.com

Buchungen:

Email: welcome@vitalturn.com / Tel: +43 / 699 1700 1322

Web:

www.vitalturn.com
www.facebook.com/pages/vitalturncom

R B M S, Tigergasse 8, 1080 Wien, Tel: +43 / 699 1700 1322

VITALTURN® ist eine eingetragene Marke der RBMS Event Agentur

