



Leinen los und Kopf frei.

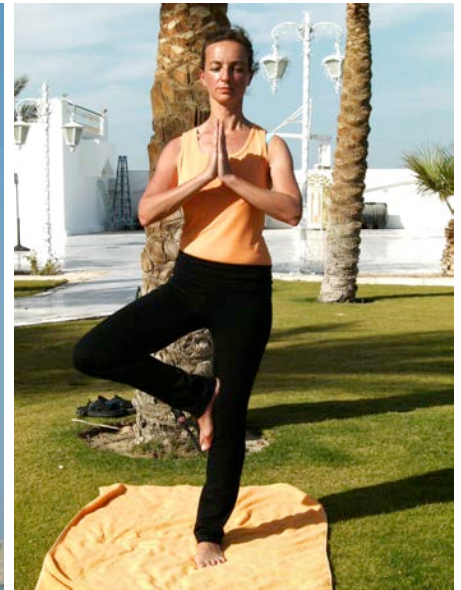


VITALTURN® 2012

**Schiff:** Milena,

**Kontakt und Information:** Mobile: +43 699 1700 1322

**Email:** [welcome@vitalturn.com](mailto:welcome@vitalturn.com)



## “I.D.Riva Wellness-Coaching”

eine Kooperation mit “vitalturn.com” - 22.-29. Sept. 2012 ab/an Rijeka

**Fit-Check:** Anamnese, Own Zone, UKK Walking Test ✓

**Tägliche Energieübungen:** Yoga, Qigong, etc ✓

**Route:** Rijeka - Krk - Rab - Losinj - Cres - Rijeka ✓

**Trainer:** Sabine Schmaldienst ✓

**Einführungspreis 2012:** 7 Tage HP € 650,-

Nicht enthalten: An- und Abreisekosten, PKW Parkgebühren, Individualberatung, Einzeltrainingseinheiten, sowie unterschiedliche Massagen.

für mehr Informationen besuchen Sie uns im Internet: [www.vitalturn.com](http://www.vitalturn.com),  
oder senden Sie ein Email an: [welcome@vitalturn.com](mailto:welcome@vitalturn.com)



Fit-Check - Analyse und Beratung  
Energetische Übungen  
Morgengymnastik /  
Qigong

### **I.D.Riva "Wellness-Coaching"**

Mit "Wellness-Coaching" setzen wir unter den "üblichen" Wellnessangeboten wieder völlig neue Maßstäbe. 2012 bietet VITALTURN® erstmals die Woche "Wellness-Coaching" gemeinsam mit I.D. RIVA in Kroatien an.

### **Ihre Gesundheit im Zentrum**

Gesundheit ist unser aller Anliegen. VITALTURN® bietet Ihnen Anleitung, Ihre Lebensgewohnheiten zu erkennen, um selbst, Verhaltensänderungen einzuleiten, die Ihren gesunden Lebensstil verwirklichen.

### **Wellness**

Wellness heißt, eigenverantwortlich, gesund zu leben und sich dabei gut zu fühlen. Wellness bedeutet körperliche und seelische Harmonie und Wohlbefinden. Körperliche Fitness, ausgeglichene Ernährung, regelmäßige Entspannung und Aufmerksamkeit gegenüber der eigenen Gesundheit sind die entscheidenden Wellness Elemente.

### **VITALTURN® - zertifizierte Qualität**

VITALTURN® ist eines der wenigen österreichischen Unternehmen, das mit dem Angebot VITALTURN® Gesundheitswoche nach §20 SGB V des Deutschen SGB von "Team Gesundheit GmbH" zertifiziert wurde.

### **Leistungsdiagnose (Fit-Check)**

I.D.Riva "WellnessCoaching" wird mit einer mehrstufigen objektivierbaren Leistungsdiagnose eingeleitet, um Ihren Fitnesszustand festzustellen.

### **Die VITALTURN®Leistungsdiagnose (Fit-Check) besteht aus:**

- Anamnesebogen,
- UKK-WalkingTest,
- Own-Zone-Test

Mit Abschluß dieser Untersuchungen, erhält jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin, im Rahmen eines persönlichen Gespräches, eine detaillierte Auswertung der Ergebnisse und eine Empfehlung für Trainingseinheiten, die auch im späteren Alltag angewendet werden können.

### **I.D.Riva "Wellness-Coaching" gemeinsam mehr erleben**

Wellness an Bord mit I.D.Riva unterscheidet sich vielfach von anderen Wellness Angeboten. Dieses Hotel "schwimmt", und bietet jeden Tag an einem neuen Ort, einen neuen Ausblick. Die Teilnehmerzahl ist übersichtlich, die gemeinsame Erfahrung aus dem Erlebnis von Natur, Land und Leuten bereichernd. Der Erfahrungsaustausch nach den Aktivitäten hilft neue Einsichten zu gewinnen. Im Team bewältigen Sie alle Herausforderungen und finden neue Freunde.

### **Entspannungs- und Konzentrationsprogramme**

Pilates, Yoga, Qigong,

### **Die VITALTURN® Betreuung**

Ein VITALTURN® Trainer untersucht Ihren Fitness Status (Fit-Check) mit einer Impedanzmessung (Körperfett/ Muskelmasse/Kalorienumsatz), erstellt eine individuelle Trainings-Pulsempfehlung, führt ein persönliches Abschlußgespräch und leitet die täglichen energetischen Übungen an Deck.

### **Halbpension, Diäten**

An Bord wird Halb-Pension (Frühstück und Mittagessen) serviert. Sollten Sie Diätvorgaben haben, geben Sie diese bitte rechtzeitig bekannt.

### **Anmeldung und Buchung**

Besuchen Sie uns im Internet: [www.vitalturn.com](http://www.vitalturn.com), senden Sie uns ein Email: [welcome@vitalturn.com](mailto: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".