

MS – SPORT-Aktivwoche am Weissensee

Wann: 26.08. – 02.09.2017

Wer: MS Betroffene/Angehörige aus Österreich

Ziel:

MS Betroffene zum gemeinsamen Sport (ca. 2-4 Std. täglich) in der Natur zu animieren. Gernot Morgenfurt organisiert verschiedene Aktivitäten, wie: Schwimmen, Radfahren, Wandern, Gymnastik usw.

Körperliche Voraussetzung: gut gehfähig und Lust/Kraft zum Bewegen

Mindestteilnehmer: 10 Personen

Teilnahme: Freiwillig und auf eigene Gefahr!

Kosten pro Person (Pension Seeheim): **290.- €** 7 Tage/Nächte inkl. Frühstück und Abgaben im DZ
(Aufpreis im Einzelzimmer + 100.-€)

Zusatzkosten für div. Leistungen: Schifffahrt, Joga, Pferdekutsche, Wassersport, Fahrräder, usw. (je nach Teilnehmerzahl und kurzfristigem Angebot nach Wunsch der Teilnehmer): **ab ca. 70.-€/Person**

Mittag bzw. Abendessen (auf eigene Kosten):

Gemeinsam oder Einzel, je nach Lust und Programm auf den Almen oder in den naheliegenden Gasthöfen/Kaufhaus usw. – jeder wie er Lust hat!

Programm

- SA 26.08.:** selbständige Anreise ca. 14:00 – 16:00 Uhr
- SO 27.08.:** VM Schiffrundfahrt zur Erkundung des Naturpark
Weissensee;
NM leichtes Schwimmtraining + Yoga
- MO 28.08.:** VM Radtour (oder Wandern) auf eine Alm (ca. 2-3 Std.);
NM Pferdekutschenfahrt + Gymnastik am See
- DI 29.08.:** VM Almwanderung (Naggleralm ca. 2 Std.);
NM Gymnastik am Strand
- MI 30.08.:** VM Kräuterwanderung (ca. 2 Std);
NM Wassersport (Schwimmen, Kanu, Standup usw.)
- DO 31.08.:** VM freie Gestaltung
NM ab 14 Uhr Gymnastik am Strand
- FR 01.09.:** Strand (Sonnenbaden+Erholen) + Abend (Tanzen-Live
beim Wirt !)
- SA 02.09.:** Heimreise der Teilnehmer

INFO: Gernot Morgenfurt – Tel: 0699-12258300

E-Mail info@gernot-morgenfurt.at

WEB www.gernot-morgenfurt.at

Unterkunft: Pension Seeheim -Tel: 0043-699-81493629
A-9762 Weißensee, Techendorf 34 - Mail: info@pension-seeheim.at