

# ENERGYM

## Sport & Fitness Kurse in Kroatien mit Zuschuss

### Fit & Fun Personal-Trainer Sport Kurse mit Zuschuss

Zertifizierte Kurse mit Personal Trainer  
Umag, Kroatien 2017.

### Wir Machen Sie Fit – Versprochen!

Strahlende Sonne, Strandfeeling und ein atemberaubendes Ambiente direkt am Meer. So lassen sich Sport & Fitness Wochen an der wunderschönen kroatischen Riviera beschreiben. Die Wochen für Sporthungrige und Fitnessbegeisterte oder die es werden wollen. Vom Einsteiger bis zum Aufsteiger.



### Zertifizierte Sport und Fitness Kurse mit Personal Trainer

Freier Himmel, ein professioneller Trainer und Teamgeist - das sind die schönen Seiten unseres Energie-Fitnessclubs am Meer in Kroatien. Was wirklich dahinter steckt, verrät der Spitzname: Energie tanken im Urlaub durch geführte Bewegung mit individuellem Trainingsplan, Entspannung, Ernährungsempfehlungen und viel Spaß. Unsere Zertifizierte Sport & Fitness Abenteuer sind einfach Events für alle Fitnessbegeisterten und Interessierten, die gemeinsam Sport am Meer ausüben möchten. Unsere Kurse sind in Deutschland zertifiziert.





### Fitness & Sport für Alle

Sport und Fitness haben in unserem Leben einen hohen Stellenwert. Doch oftmals schaffen wir es nicht, so zu leben, wie wir gerne möchten. Der stressige Beruf bietet keinen Platz für Erholungspausen oder der innere Schweinehund hält uns von mehr Sport und Bewegung ab, obwohl wir doch eigentlich wissen, dass es uns gut tut.

Eine Verhaltensänderung im Urlaub fällt dagegen um einiges leichter. Fernab vom Alltag, lernen Sie von unseren erfahrenen Experten, wie wir es auch im Alltag schaffen, gesund zu leben und alte Verhaltensmuster zu durchbrechen. Je nach körperlicher Verfassung oder Lust und Laune kann mehr oder weniger intensiv mit geübt oder auch einmal eine Pause eingeschaltet werden.

### Schritte zum Fortschritt und Erfolg

Alle unsere Fitness & Sport Abenteuer beginnen mit einem Fragebogen den Sie nach der Buchung erhalten und dann ausgefüllt an uns zurücksenden. Uns ist Ihre Gesundheit sehr wichtig, deshalb wollen wir Ihren Fitnesszustand und Lifestyle Merkmale kennenlernen um gezielt Ihre Aktivitäten individuell auf Sie abgestimmt planen zu können. Die Ergebnisse werden evaluiert und beim Eingangsgespräch mit Ihrem Coach besprochen. Danach durchführen wir einen individuellen FitMed Biofeedback™, Auswerten die Daten in unserem Software Programm und erarbeiten Ihren persönlichen Trainingsplan. Nach durchgeführten Kompaktkursen wiederholen wir am Letzten Tag den FitMed Biofeedback™ mit Auswertung und Empfehlungen für den Alltag.

Sind Sie bereit für mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit und eine neue Welt? Unsere Sport & Fitness Abenteuer sind für Beginner und Fortgeschrittene geeignet! Melden Sie sich jetzt an für eine Woche voller Action und Spaß.

# Reiseziel

Kroatien, Istrien, Umag



## Kroatien ist Nahe, Sicher, Günstig und voller Abenteuer

Sie erwarten im Urlaub Abenteuer. Mit Recht! Und wir können das liefern.

Es ist Zeit, in die Natur zu gehen und die natürliche Vielfalt Kroatiens zu erleben. Besuchen Sie die Nationalparks, erkunden Sie die beeindruckenden Gebirgsmassive, die Canyons, Wald- und Feldwege. Vergnügen Sie sich in Wasserparks wie beispielsweise Istralandia, fahren Sie mit Rädern durch herrliche Landschaften oder genießen Sie mit der ganzen Familie einfach nur den Tag auf Stränden.

Kroatien ist hinsichtlich des Familienurlaubs eine hervorragende Destination. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, die Straßen, Strände, Aktivitäten im Freien und die natürliche Vielfalt des Landes zu bieten haben. Genießen Sie dabei das Zusammensein mit Ihren Liebsten.

## Abenteuer Istrien - Grüner Mediterran

Stellen Sie sich ein Familienabenteuer im Wald, romantische Momente unter dem Wasserfall und einen Tag mit Freunden an herrlichen Seeufern und auf aufregenden Berggipfeln vor. Aber das Beste ist, dass Sie keinen langen Weg zurücklegen müssen, um all diese schönen Landschaften zu genießen.

Istrien ist die größte Halbinsel Kroatiens und gleichsam eine der schönsten Urlaubsregionen der Republik Kroatien. Istrien ist ein wahres Urlaub Paradies für Reisen nach Kroatien. Eine wahre Entdeckung ist das ökologisch intakte und feenhaft Hinterland Istriens - die herrliche "Terra Magica". Diese toskanische Atmosphäre mit dem prächtigen Grün eines Wäldchens oder einer Lichtung, die bewahrte Fauna, ein Bächlein oder kleiner See werden Sie nicht gleichgültig lassen.

Sicher werden Sie wiederkommen, um das feenhaft, arkadische und bukolische Istrien weiter zu erforschen. Es wird Sie anziehen, erobern und in Erstaunen versetzen. Liebe ist nicht ausgeschlossen!

## Erlebnisse in Umag - der Sportstadt Kroatiens

Umag, die erste Stadt beim Eintritt Istriens aus dem Norden. Bereits die Einfahrt nach Istrien vom Norden her begeistert durch Charme, Angebotsvielseitigkeit und -reichtum. Die Rede ist von dem Städtchen, das mit seiner 45 km langen Küste und Hinterland die Besonderheiten der ganzen Region synthetisiert, und es ist wohl die beste Einführung in ein anderes Erlebnis des Mittelmeerraumes.

Im Hinterland trifft man auf wunderschöne befestigte Städtchen auf Hügeln mit unglaublicher Aussicht von beeindruckender Vergangenheit, wie auch auf eine Vielzahl an Agrotourismus mit autochthonen Delikatessen und freundlichen Gastgebern. Das Meer von Umag ist christallklar und eignet sich von Mai bis Oktober zum Baden.



### Hotel & Residence Sol\*\*\*\* Umag in Umag

Das Hotel Sol Umag liegt direkt an der Adria, nur einen Schritt vom Meer entfernt. Der atemberaubende Blick aufs Meer, malerische Spaziergänge und auch der großzügige Wellnessbereich mit seinem umfangreichen Angebot, tragen zur idealen Erholung bei.

Ihr Fahrzeug stellen Sie kostenfrei auf einem Privatparkplatz ab.

So geht Urlaub! Auf der schönen, waldreichen Halbinsel Punta gelegen.

Der nahe Strand mit Badeplateaus ist nur durch die Strandpromenade vom Hotel getrennt.

Der hübsche Ortskern von Umag ist ca. 1 km entfernt.

Bei der neuerlichen Erfrischung des Interieurs war Funktionalität der rote Faden. Und seit immer war die Dienstleistung dieses Hotels wegen ihrer Vielfalt und Qualität bekannt. Das moderne Design und der Komfort der Hotelzimmer, der 86 Zimmer im separaten Gebäude (Residence) sowie der Rezeption und der Hotellobby sind ein Grund mehr für die Wahl dieses Hotels. Zusätzlich zum neuen Innenraum bietet das Hotel einen komplett renovierten und attraktiven Strand mit verschiedenen Zonen zum Entspannen mit Baldachinen.

Neben erstklassigen Wellness- und Konfereinrichtungen steht für alle Radsportfans ein Fahrrad-Punkt bereit. Machen Sie den ersten Schritt, den ersten Schritt in Richtung Ihres perfekten Urlaubs! Entdecken Sie den erstklassigen Service dieses eleganten Hotels in Umag aufs Neue!

Speisen Sie im Buffetrestaurant mit einer Show-Küche, im À-la-carte-Restaurant Léon d'Or oder genießen Sie verschiedene Snacks und regionale Spezialitäten an der Poolbar.

Hotel Sol Umag hat dieses Jahr eine Neuigkeit für alle Gäste eingeführt, die nach dem Halal-Qualitätsstandard und einer gesunderen Weise leben, und ist damit das erste Hotel in Istrien mit dem Halal-Qualitätszertifikat (das Paket mit dem Zeichen A) geworden.



#### Hotel - Einzelzimmer

Sonniges, ca. 19 qm großes Zimmer mit moderner, mediterraner Einrichtung. Das große und bequeme Bett sorgt dafür, dass Sie sich hier ganz in Ruhe entspannen können.

#### Hotel - Zweibett Zimmer

Helles, wunderschön eingerichtetes, etwa 19 qm großes Zimmer mit Balkon, einem Französischen Bett am Fenster, von dem aus Sie einen herrlichen Ausblick genießen.

#### Residence – Zweibett Zimmer

Doppelzimmer Parkseite, Parkblick, ca. 15 m<sup>2</sup>, 1 Schlafzimmer, Safe: ohne Gebühr, Balkon: mit Sitzgelegenheit, Balkon oder Terrasse: mit Sitzgelegenheit.



### Menü zur Verkostung

Vor lauter Entspannung könnte Sie auch der Hunger packen. Es gibt noch einen Weg, um ein neues Land und seine Menschen zu entdecken - durch die Verkostung der nationalen Küche! Entdecken Sie das perfekte Rezept für die Reise nach Kroatien, wo Sie kulinarische Wunder mit den Aromen des Mittelmeers, der Oliven und der Früchte aus dem Weinberg schmecken werden.

Die kontinentale und die mediterrane Küche vereinen sich in Istrien: Fisch, Krabben, Meeresfrüchte, der Gemüseintopf aus Mais, bekannt als Maneštra sa bobiči, Pasta mit fantastischen istrischen Trüffeln, die Wildsauce, Gulasch, Schweinelende und Würstchen, Omelett mit wildem Spargel, Käse. Starten Sie Ihre Mahlzeit mit einem Schnäpschen Biska, einem Gläschen Honigschnaps, oder einem Schnaps Ruda. Genießen Sie jeden Bissen, aber lassen sich auch genug Platz für ein Dessert, die Krapfen Kroštule, Krafne oder Fritule.



### Entscheidende Zutat - nicht zu vergessen

Einige der besten kroatischen Weine werden in Istrien hergestellt! Diese historische Region erntet Früchte mit einzigartigen Eigenschaften, die für den Weinbau und die Weinherstellung günstig sind, vor allem für die Herstellung von Weißweinen. Sie können bekannte Weißweinsorten auf einer Reise durch die Weinkeller kosten und Ihren persönlichen Favoriten finden!



# Relax

Strand, Wellness, Beauty

FITNESS

REISEZIEL

HOTEL

KULINARIK

RELAX

ERLEBNIS

EVENTS



## Strände & Pools

Das Hotel Sol Umag liegt direkt an der Adria, nur einen Schritt vom Meer entfernt. Begeistern werden Sie der Strandbereich der neu gestaltet wurde sowie alle Zimmer und die Lobby renoviert. Das abwechslungsreiche Tagesprogramm und die zahlreichen Abendveranstaltungen am großen Außenpool, der auch über einen Kinderbereich verfügt. Erholung verspricht das Wellnesscenter mit einem Innenpool, 3 verschiedenen Saunen, einem Whirlpool und einem Ruheraum. Außerdem können Sie sich mit verschiedenen Schönheits- und Massageanwendungen verwöhnen lassen.

## Wellness Zentrum – Istrian Relax Village

Entdecken Sie den einzigartigen Service, den wir Ihnen in diesem eleganten Hotel in Umag bieten, wieder einmal neu. Das Istrian Relax Village, ein preisgekröntes Wellness Zentrum in Umag. Es ist im authentischen istrischen Stil eingerichtet und erstreckt sich auf 1600 Quadratmetern und drei Niveaus.

Hier verwöhnen wir Sie vom ersten Moment an. Nicht nur, dass Sie exklusiven Zugang zum Strand und einem Pool im Garten genießen, sondern bei uns erwartet Sie auch das Istrian Relax Village, ein preisgekröntes Wellnesszentrum.

## Beauty Ritual

Das Reich der Schönheit und Entspannung. Entspannen Sie bei Aromabehandlungen und genießen ein luxuriöses Ritual für zwei oder entscheiden Sie sich für Permanent Make-up. Istrian Relax Village bietet personalisierte Kosmetikbehandlungen und ganzheitliche Rituale, nach denen Sie besser aussehen und sich jünger fühlen werden. Sie werden die Ergebnisse der Arbeit von professionellen Kosmetikerinnen und des überlegenen dermatologischen Ansatzes, der auf Naturprodukten beruht, sofort auf Ihrer Haut bemerken.

Überlassen Sie sich den Experten im Wellnesscenter Istrian Relax Village mit der längsten Tradition in Kroatien.



# Erlebnis

Sehen, Fühlen, Genießen



## Abenteuer Entdecken & Erleben

Sie sind für Ihren Urlaub in Kroatien bereit, bereiten Ihren Plan für ein Abenteuer in Umag vor? Bei der ersten Begegnung mit Umag werden wir Ihnen eine ausgezeichnete Wahl an Möglichkeiten geben, was Sie machen, unbedingt sehen, fühlen und probieren können.



UMAG STADTBESICHTIGUNG



FAHRRADTOUR PARENZANA



QUAPARK ISTRALANDIA



RUNDFAHRT PARENZANA



ELEKTRO PARK & RIDE



VENEDIG MIT SCHNELLBOOT

FITNESS

REISEZIEL

HOTEL

KULINARIK

RELAX

ERLEBNIS

EVENTS





### Abenteuer Sport & Fitness Events

Trainieren Sie mit den Profis des Nationaltrainer- und Presenter-Teams. In diesen besonderen Urlaubswochen werden verschiedene Programme mit den wichtigsten Trainingsinhalten wie Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Entspannung und Ernährung angeboten.

Unsere Trainer haben ein ausgefeiltes, intensives und umfangreiches Kursprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene entwickelt.

Die Stunden versprechen Abwechslung, Motivation, Spaß und gute Trainingserfolge. Ein weiterer Vorteil: Sie können das Workout zu Hause fortsetzen. Die Gruppen-Fitness-Programme von EnerGYMTM werden in Umag/Kroatien angeboten.

Lassen Sie sich unser Sport & Fitness Abenteuer nicht entgehen und besuchen Sie unsere - EnerGYM Events in Kroatien!

### EnerGYM Sport Paket

Unsere Maßgeschneiderte All-in-One Event Paketangebote haben wir für Sie geschnürt, bitte wählen Sie aus aktuellen Programmvorschlügen/Paketen unter TICKETS – BUCHUNG Ihr passendes Angebot.

**Folgende Leistungen und Bonus sind in allen/meisten Events im Preis inkludiert:**

Leistung/Beschreibung Event Paket	
	Wochenangebot, pro Person, private Anreise und Abreise Sonntag
	<b>Themenkurs Inhalte: Bewegung, Entspannung, Ernährung, kleine Gruppen</b>
✓	Begrüßung und Programmbesprechung
✓	1 x Persönliches Eingangsgespräch Coach, Lifestyle Analyse, Auswertung
✓	1 x FitMed Biofeedback™ umfangreiche Leistungsdiagnostik, Ergometer Stufentest, Auswertung, Analyse
✓	1 x Erstellung von individuellem Trainingsplan
✓	2 x Kompaktkurs Durchführung, Einheiten mit Trainer und gebuchtem Eventtermin
✓	1 x Persönliche Feedback Analyse
✓	1 x FitMed Biofeedback™ Retest, Ergometer Stufentest, Auswertung
✓	1 x Abschlussgespräch Coach, Fortschritt Analyse, Tipps für das Training zu Hause





## EnerGYM Unterkunft & Service Paket

Folgende Leistungen und Bonus sind in allen/meisten Events im Preis inkludiert:

Leistung/Beschreibung Event Paket	
	<b>Unterkunft: im Hotel oder Residence Sol Umag 4****</b>
✓	8 Tage, 7 Übernachtungen im Zimmer oder Appartement der gewünschten Kategorie
✓	7 x Köstliche traditionelle und internationale Gerichte vom Buffet mit Show-Kochen, Gastronomische Themenabende, auf HP Basis
✓	Begrüßungstreffen mit ReiseleiterInn und Trainer
✓	Kostenlose Benutzung Außenschwimmbecken mit Sonnenplatz, Kinder- und Babybecken
✓	Strand mit Liegestühlen und Sonnenschirmen vor dem Hotel
✓	Liegen und Sonnenschirme am Strand (mit Anzahlung) und beim Außenbecken (kostenlos verfügbar)
✓	Kostenlose Benutzung Hotel Pool, Wellness & SPA-Bereich
✓	Kostenlos Fitness-Studio, Joggingweg, Unterhaltungssportprogramm: Fitness-programm, Stretching und Wassergymnastik
✓	Vorführung für die Zubereitung von Cocktails und Kochen, Wein- und Olivenölverkostungen (verfügbar Mitte Mai bis Mitte September)
✓	Abendunterhaltungsprogramm mit Livemusik, Tribute-Bands und professionellen Aufführungen (verfügbar Mitte Juni bis Mitte Sept.)
✓	Mini Club (für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren), mit Spaß erfüllten Spiele und kreativen Aktivitäten (verfügbar Juni bis August)
✓	WiFi Internetzugang (kostenlos) ist im gesamten Komplex verfügbar
✓	Kurtaxe im Preis inbegriffen
✓	Kostenloses Parken oder Exclusives Parking (reserviert)
	<b>Service</b>
✓	1 x geführte Umag Stadtbesichtigung (unser Bonus-Geschenk, inbegriffen)
✓	5% Rabatt auf: zusätzlich bei Reiseleitung gebuchte SPA & Wellness Leistungen, Ausflüge, Eintrittskarten
✓	Mitfahrer- und Zimmer Börse unter <a href="https://web.facebook.com/MEDinCRO/">https://web.facebook.com/MEDinCRO/</a>
✓	Reiseleitung vor Ort
✓	Sonder-Konditionen für Flugtickets nach Flughafen Pula auf Anfrage
✓	Transfer T/R Flughafen Pula – Hotel, für Flug-Ankünfte Pula bis 16 Uhr bei Voranmeldung auf Anfrage
✓	Wir empfehlen die Abschließung einer Rücktrittsversicherung!

FITNESS

REISEZIEL

HOTEL

KULINARIK

RELAX

ERLEBNIS

EVENTS



## Anfahrt nach Kroatien, Istrien, Umag

Es gibt eine maximale Teilnehmeranzahl! First come first serve!

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen.

Betriebliche Gesundheitsförderung - Maßgeschneiderte Angebote für Firmen auf Anfrage!

Alle unsere Events können den spezifischen Anforderungen angepasst werden.

Hier finden Sie alle [Flug Verbindungen](#) zum Flughafen Pula ab deutschen Airports.

Auf Anfrage können wir auch gerne einen Flughafen-Shuttle organisieren.

**Und die Beste Nachricht lautet: EnerGYM Events mit Zuschuss!**



## EnerGYM FACT's & häufig gestellte Fragen

### Mit Spaß für die ganze Familie

Sich einfach wieder gesund, fit und gut fühlen ist bestimmt der richtige Weg – und deshalb wollen wir Menschen in jeder Altersgruppe, Anfänger und Fortgeschrittene, motivieren und ansprechen. Langfristig andauernde Gesundheitsförderung steht dabei ganz oben. Staatlich geprüfte Sportlehrer und -Lehrerinnen, Therapeuten und Trainer mit einer spezifischen Ausbildung und dem umfassenden Qualifikationsnachweis für die Kurse, international bekannte Personal Trainer und Präsenter aus Deutschland, Österreich und der Schweiz zeigen neueste Trends, bieten eine hohe Professionalität und garantieren zudem einen hohen Spaßfaktor.

### Treffpunkt für Alleinreisende

Es gibt zahlreiche Gründe alleine zu verreisen. Viele schwören darauf – und alle genießen es. Eine Abenteuer Reise, auf der Sie viele neue Freunde finden. Bei uns ist es ganz einfach, neue Leute kennenzulernen. In der typischen, ungezwungenen und herzlichen Atmosphäre finden Sie schnell Anschluss und bei den gemeinsamen Aktivitäten kommt keine Langeweile auf. Bei Ausflügen, spannenden Aktionen rund um Sport und vielem mehr werden Sie den „Urlaub unter Freunden“ gemeinsam genießen.

### Mitfahrer- und Zimmerbörse

Sie kommen alleine, möchten aber gerne Ihr Doppelzimmer mit jemandem teilen? Gerne helfen wir Ihnen bei der Vermittlung. Bitte geben Sie bei der Buchung unten "Zimmerbörse" an. Wir können nichts versprechen, aber tun alles, damit es klappt! Wir haben auf unserer Facebook Seite auch eine Gruppe gebildet wo Sie Mitfahrer und Zimmerbörse Forum finden.

### Personal Training im Urlaub

Vom TRX mit Personal Trainer Daniel Köntopf, über die Wake-Up Kurse am Strand, bis hin zum Nordic Walking, Gesund Wandern, Ausdauer Work-Out und Pilates, Hormonyoga, Progressive Muskelentspannung, Zumba, Qi Gong, Tai Chi, Rückenfit, Lauschule, Bike Touren, bedarfsgerechte Ernährung - mit über 30 Kursen bleiben während der EnerGym´s Sport & Fitness Wochen keine Wünsche offen. Seminare, ausgezeichnete Gourmet Küche Istriens mit Show Cooking, Ausflüge, Fischpicknick, Genießer Tour entlang der istrianischer Weinstraße mit Wein, Käse, Olivenöl und Meeres-Spezialitäten Verkostungen, runden das sportliche Gesamtpaket ab. Alle unsere Programme sind für Sie so gestaltet, dass Sie neben den Kursen immer genug Zeit finden, abzuschalten und Ihren Urlaub zu genießen.

### Wir sind Kinderfreundlich

Bringen Sie gerne auch Ihre Kinder mit – die Teilnahme ist ab/von 7 bis 12 Jahre gratis. Oder die Kinder bleiben während Ihrer Abwesenheit oder länger im Mini Club (für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren), wo die Kinder die mit Spaß erfüllten Spiele und kreativen Aktivitäten am Tag lieben werden. Dank einem kompletten Programm an sportlichen Aktivitäten, Pool-Spielen, Workshops, Öko-Aktivitäten, Spielen auf der Terrasse und vielem mehr ist Spaß ohne Ende gewährleistet.

### Vorteile – was haben Sie davon

Mit Spaß Fit werden und fit bleiben! Trainieren im Urlaub, in entspannter Atmosphäre, geht leichter. Gewohnheiten ändern braucht Übung. Unsere Personal Trainer helfen Ihnen fit zu werden und fit zu bleiben. In unseren Events-Programmen sind gleich 3 Mehrwerte integriert: Multi Aktivitäten in verschiedenen Formen, Erlebnis in Form von aktiven, besonderen Ausflügen und Sehenswürdigkeiten. Hierbei können Sie Ihren gewünschten Themenbereich mit den entsprechenden Kursbausteinen zu einem möglichen Termin auswählen.

Sich einfach wieder gesund, fit und gut fühlen ist bestimmt der richtige Weg – und deshalb wollen wir Menschen in jeder Altersgruppe, Anfänger und Fortgeschrittene, Familienmitglieder, Kollegen und Freunde, motivieren und ansprechen. Langfristig andauernde Gesundheitsförderung steht dabei ganz oben. International bekannte Personal Trainer und Präsenter aus Deutschland, Österreich und der Schweiz zeigen neueste Trends, bieten eine hohe Professionalität und garantieren zudem einen hohen Spaßfaktor.

Wir streben die Zusammenarbeit ausschließlich mit zertifizierten und nachhaltigen Institutionen, Vereinen, Wirtschaftsbetrieben und Trainer-Innen die unsere Kriterien erfüllen und gut zu unserer Gemeinschaft passen.



## EnerGYM FACT´s & häufig gestellte Fragen – Fortsetzung

### Kleine Gruppen

Mit Spaß an der Bewegung und in kleiner Gruppe lernen Sie neue Leute kennen und können sich mit ihnen über Fortschritte und Probleme austauschen. Sie befinden sich in einer motivierenden, geschützten und aktivierenden, herzlichen Umgebung, die zusätzlich Ihr Potenzial und die Ressourcen weckt und stärkt.

### Leistungsdiagnostik

Eine gesteigerte Leistungsfähigkeit und somit ein gesteigertes Wohlbefinden hängt auch von der richtigen Trainingsintensität ab. Wann und in welcher Form ein Trainingsreiz gesetzt werden soll, ist essentiell für ihren Erfolg. Dieser Trainingsreiz muss nicht mit Schmerzen oder Ausbelastung verbunden sein, denn jeder hat eine andere Basis und verfolgt ein anderes Ziel. Durch die Ermittlung ihres persönlichen Trainingspulses mittels Eingangs- und Abschlussgespräches, umfangreiche Leistungsdiagnostik, Ergometer Stufentest und Auswertung, kann ihr Training effektiver gestaltet und auf ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Denn Bewegung soll vor allem eins - Spaß machen!

### Erlebnis im Urlaub

Wir kümmern uns um Ihren Urlaub weit über das übliche Maß hinaus. Mit unseren sorgfältig ausgewählten Partnern organisieren und vermitteln wir Ihnen einen Urlaub, genau wie Sie sich das vorstellen und wünschen. Seminare, ausgezeichnete Gourmet Küche Istriens mit Show Cooking, Ausflüge, Fischpicknick, Genießer Tour entlang der istrianischen Weinstraße mit Wein, Käse, Olivenöl und Meeres-Spezialitäten Verkostungen, runden das sportliche Gesamtpaket ab. Alle unsere Programme sind für Sie so gestaltet, dass Sie neben den Kursen immer genug Zeit finden, abzuschalten und Ihren Urlaub zu genießen.

### Unsere Abenteuer - Kurse mit Kassenzuschuss

Unsere Abenteuer – Gesundheitskurse, einzigartig in Kroatien, richten sich an gesunde Menschen, die durch gezielte Bewegung, Ernährung und Entspannung Risikofaktoren vorbeugen und damit ihre Gesundheit erhalten bzw. fördern möchten. Diese Leistungen richten sich an Personen, die nicht regelmäßig an mehrwöchigen Präventionskursen teilnehmen können. Dazu gehören insbesondere berufstätige Versicherte mit Arbeitszeiten, die eine regelmäßige Kursteilnahme nicht zulassen, und Versicherte mit hoher zeitlicher Beanspruchung. Unsere Kompaktangebote richten sich außerdem an Versicherte ohne erreichbares oder inhaltlich vergleichbares Kursangebot in Wohnortnähe. Gemeinsames Ziel der verschiedenen Kurse ist es, die neu erlernten Methoden im Alltag anzuwenden.

## EnerGYM FACT´s & häufig gestellte Fragen – Fortsetzung

### Preisbeispiel Reisepreis mit Zuschüssen

#### Wochenangebot, Reisepreis pro Person, private Anreise

Reisepreis im Hotel 4\* DZ/HP

Inkl. 7 Übernachtungen und 2 Kursteilnahmen

	Reisepreis (Gesamtkosten Beispiel)	515,00 €
-	möglicher Zuschuss Ihrer Krankenkasse bis	- 200,00 €
	<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>315,00 €</b>
-	möglicher Zuschuss Ihres Arbeitgebers bis	- 96,00 €
=	<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>219,00 €</b>

1. Sofort nach der Buchungsbestätigung füllen Sie den Antrag auf Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse aus. Lassen sie sich in Ihrer Geschäftsstelle Ihren Antrag durch Stempel und Unterschrift des Krankenkassen-Mitarbeiters genehmigen. Dieses Formular dann unbedingt gut aufheben – Sie brauchen es im weiteren Reiseverlauf und zur Kostenerstattung.

2. Bitte fragen Sie Ihren Arbeitgeber nach Bezuschussung! Betriebliche Gesundheitsförderung bis zu 500,00 EUR pro Mitarbeiter und Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei. Die Neuregelung wurde aufgenommen mit dem Jahressteuergesetz 2009.

Die Kurabgabe wird vom Kursteilnehmer vor Ort entrichtet.

### So einfach geht´s

Unsere Abenteuer Kurse sind bei allen Kassen schon geprüft, zertifiziert und vorgemerkt.

1. Sie wählen einen Abenteuer Kurs, buchen die Reise, zahlen zunächst den vollen Reisepreis.
2. Nach der Buchung erhalten Sie eine Bestätigung mit der zertifizierten Kursnummer und den "Antrag auf Bezuschussung".
3. **Vor Antritt** Ihrer Reise beantragen Sie den Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse um Ihren individuellen Zuschuss abzustimmen.
4. **Vor Antritt** Ihrer Reise sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über die Förderung von Programmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung.
5. Nach Kurs Ende erhalten Sie von uns eine Teilnahmebescheinigung.
6. Nach Rückkehr erhalten Sie den Zuschuss einfach durch Ihre Krankenkasse.

### Qualität im Vordergrund

Aufgrund unserer Liebe zum Detail legen wir großen Wert auf das Besondere und höchste Qualität. Mit hochwertigen und vielseitigen Angeboten, einem guten Preis-Leistungsverhältnis und individuellem Service.



### Kostenübernahme - die Voraussetzungen

Innerhalb eines Kalenderjahres haben Sie die Möglichkeit zwei anerkannte Kurse aus unterschiedlichen Handlungsfeldern zu buchen. Sie können also zweimal einen Zuschuss erhalten, wenn Sie zum Beispiel einen Kurs zum Thema Bewegung und einen anderen zum Thema Entspannung teilgenommen haben. Passend dazu haben wir unser Angebot an Kompaktkursen optimiert, damit zwei unterschiedliche Kurse während Ihres Aufenthalts durchgeführt werden.

### Wie hoch ist der Zuschuss pro Jahr

Pro Jahr kann dem Versicherten, je nach Kasse, ein Zuschuss von bis zu 200 € (höchstens zwei Handlungsfelder) bewilligt werden, wenn dieser einen Nachweis darüber erbringt, an mindestens 80% der Kurse teilgenommen zu haben. Da die Entscheidung zur Bezuschussung auch die Satzung der jeweiligen Krankenkasse berücksichtigt, sollten Sie sich vor Buchung mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen. Die Kosten für die Anreise, die Unterkunft sowie die Verpflegung werden vom Reisenden selbst getragen. Wir schicken Ihnen gerne nach der unverbindlichen Reservation den "Antrag auf Bezuschussung".

### Zuschuss Betriebliche Gesundheitsförderung

Seit 2008 bleiben Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung bis zu € 500.- pro Mitarbeiter und Jahr Steuer – und beitragsfrei (§ 3 Nr. 34 EStG). Die Steuerfreiheit gilt, wenn die Arbeitgeberleistung „zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn“ erbracht wird. Des Weiteren können die finanziellen Aufwendungen des Arbeitgebers für Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu 100% als Betriebsausgaben geltend gemacht werden.

Von der Steuerbefreiung begünstigt sind direkte Leistungen des Arbeitgebers, aber auch Zuschüsse an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die für extern (nicht am Firmenstandort) durchgeführte Maßnahmen aufgewandt werden. Dies ist besonders für kleinere und mittlere Unternehmen von Bedeutung, die anders als große Unternehmen oftmals keine Möglichkeiten haben, eigene Gesundheitsförderungsmaßnahmen (am Firmenstandort) anzubieten.

Grundvoraussetzung für die Förderung von Programmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung ist, dass alle Maßnahmen die strengen, gesetzlich vorgeschriebenen Standards erfüllen. Grundlage hierfür ist der § 20 des SGB V in der jeweils gültigen Fassung.

Zur Verrechnung des individuell vereinbarten Kostenzuschusses benötigt der Arbeitgeber lediglich die Teilnahmebescheinigung, in welcher dem Arbeitnehmer bestätigt wird, dass die Kurse zu mindestens 80% absolviert wurden. Diese dient dann auch zur Vorlage beim zuständigen Finanzamt. Bitte sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arbeitgeber ab, inwieweit er diese Möglichkeiten ausschöpft und fragen Sie nach Bezuschussung! Wir helfen Ihnen gerne mit weiteren Argumenten.

---

## EnerGYM häufig gestellte Fragen

### Gibt es eine Altersgrenze?

Jeder - jung, älter, in jeder Altersgruppe, Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen! Es gibt ein paar wesentliche Dinge, die uns ausmachen, im Grunde ganz selbstverständliche! Unter anderem ist es die zertifizierte, umfangreiche FitMed Biofeedback™ Leistungs-Diagnostik, anhand welcher wir einen individuellen Trainingsplan für jeden Teilnehmer erstellen.

### Kann ich mit meiner Familie kommen?

Selbstverständlich! Auch für Kinder ist gesorgt im Mini Club (für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren), mit Spaß erfüllten Spiele und kreativen Aktivitäten (verfügbar Juni bis August).

### Was soll ich mitbringen?

Badeanzug ist ein Muss. Puls- Uhr oder Band mit *Herzfrequenzmesser*, wenn vorhanden, kann aber auch vor Ort günstig gekauft werden.

Wir empfehlen leichtere Kleidung, Shorts, T-Shirts, Sportschuhe/Wanderschuhe je nach Programm, Sandalen und ein paar Langarm-Shirts, lange Hosen für möglich kälteres Wetter und kühle Nächte, Regenschutz, Rucksack, Nordic Walking Stöcke, Yoga Matte. Vergessen Sie nicht Ihren Hut/Schildkappe, Sonnenbrille, Sonnencreme, Wasserflasche, Handtuch für den Strand. Waschservice für Sportkleidung ist vorhanden.

### Ich komme allein, ist das OK?

Singles sind willkommen, denn unser Standort in Umag ist auch ein Geheimtipp und Treffpunkt für Alleinreisende Sport & Fitnessfans.

Wenn Sie gemeinsam Anreisen oder mit Gleichgesinnten das Zimmer teilen wollen um Geld zu sparen , besuchen Sie bitte unsere [Facebook - Seite Forum](#). Hier können Sie auch Sport- und Trainingspartner jeden Alters ansprechen, Euch vorab kennen lernen und beschnuppern. Sport mit Gleichgesinnten motiviert, entspannt und macht einfach mehr Spaß!

### Was passiert bei schlechtem Wetter?

Regen oder strahlender Sonnenschein – egal bei welchem Wetter – die Veranstaltung wird abgehalten. Bei Schlechtwetter können wir die Veranstaltung verschieben, den Austragungsort nach drinnen verschieben – wir haben ausreichend Ausweichmöglichkeiten.

### Teilnehmerzahl

Es gibt eine maximale Teilnehmeranzahl! First come, first serve! Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen.

---

## EnerGYM Veranstalter & Kontakte

Reisebüro Christian Bacher, 7100 Neusiedl am See, Seestrasse 4, Österreich

Mailto: [info\(at\)MEDinCRO.at](mailto:info@MEDinCRO.at)

Büro Wien mailto: [Wien\(at\)MEDinCRO.at](mailto:Wien@MEDinCRO.at)

Büro Zagreb mailto: [Zagreb\(at\)MEDinCRO.at](mailto:Zagreb@MEDinCRO.at)

Web: [www.EnerGYM.MEDinCRO.at](http://www.EnerGYM.MEDinCRO.at) - [www.MEDinCRO.at](http://www.MEDinCRO.at)

Gemäß der Reisebürosicherungsverordnung (RSV) des Bundesministeriums für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft, sind Kundengelder bei Pauschalreisen des Veranstalters Reisebüro Christian Bacher abgesichert.

Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen des Fachverbandes der Österreichischen Reisebüros. Mit der Buchung werden von den Teilnehmern automatisch auch unsere AGB`s akzeptiert.









# EnerGYM Events 2017

Sport & Fitness Kurse/Terminübersicht/Auswahl

[Link auf alle Events 2017 - Terminübersicht](#)

[Link auf Mitfahrer- und Zimmer Börse – Forum Facebook](#)

	SO., 30 APR. 18:00 UHR <b>#EnerGYM/3 - Sport &amp; Fitness Kurse mit Zuschuss!</b> Hotel & Residence Sol Umag, Umag #SportundFitness #Kurs
	SO., 14 MAI 18:00 UHR <b>#EnerGYM/4 - Sport &amp; Fitness Kurse mit Zuschuss!</b> Hotel & Residence Sol Umag, Umag #SportundFitness #Kurs
	SO., 4 JUNI 18:00 UHR <b>#EnerGYM/5 - Sport &amp; Fitness Kurse mit Zuschuss!</b> Hotel & Residence Sol Umag, Umag #SportundFitness #Kurs
	SO., 25 JUNI 18:00 UHR <b>#EnerGYM/6 - Sport &amp; Fitness Kurse mit Zuschuss!</b> Hotel & Residence Sol Umag, Umag #SportundFitness #Kurs
	SO., 27 AUG. 18:00 UHR <b>#EnerGYM/7 - Sport &amp; Fitness Kurse mit Zuschuss!</b> Hotel & Residence Sol Umag, Umag #SportundFitness #Kurs
	SO., 10 SEP. 18:00 UHR <b>#EnerGYM/8 - Sport &amp; Fitness Kurse mit Zuschuss!</b> Hotel & Residence Sol Umag, Umag #ReisenundOutdoor #Kurs



Med in Croatia  
Club Alpe-Adria  
Seite gefällt mir 33 „Gefällt mir“-Angabe

1 FreundIn gefällt das

Med in Croatia  
22. Oktober

#EnerGYM Event Start - mit der Event-Reihe präsentiert MEDinCROATIA Sport & Fitness Kurse in Umag, Kroatien. Programm ist vielfältig und vielleicht auch der Startschuss zu eigenen Sport-Erlebnisreisen. Alle Kurse sind in Deutschland von Kassen zertifiziert und können bezuschusst werden!

