



Wir organisieren und bieten Ihnen:

Hohe Qualität bei der Gäste-Begleitung

- Kleingruppen mit Ø 1 Sportartenleiter pro 5 Gäste
- Wir gehen auf Ihre Bedürfnisse & Möglichkeiten ein
- Verschiedene Stärkeklassen bei allen Sportarten
- 6 Sportarten & 3 Programme «Bewegung mit Herz»
- Gesamtes Leiter-Team mit esa-Ausbildung (Erwachsenensport Schweiz)

An- und Rückreise

Individuell – oder Sie wählen die Fahrt mit dem Gössi Komfort-Car.

Fahrplan-Informationen, Leistungen und Buchung auf: www.toscatours.ch

Hotel Antares Romantisches Bijou mit Aussicht zum Träumen

Das charmante und stilvoll eingerichtete Hotel liegt direkt am Lido di Capoliveri und bietet Ihnen das besondere Ambiente zum Wohlfühlen. Ausserdem gefällt der familiär geführte Hotelbetrieb durch seine Infrastruktur und vorzügliche, mediterrane Küche. Die Crew des Hotel Antares – alle sehr aufmerksame und echt freundliche Gastgeber!

- Unterkunft in sehr gutem Mittelklasse-Hotel
- Vorzügliche mediterrane Küche:
Morgens: Frühstücksbuffet (reichhaltig & sportlergerecht)
Abends: 4-Gang Menüwahl serviert
- Zimmer: Bad mit Dusche/WC, Klima, Safe, Tel., Sat-TV
- Gratis-Service am Privatstrand: Reservierte Sonnenliegen, Sonnenschirm, Umkleidekabinen
- Pool mit Sonnenliegen in gepflegtem und angenehmen Schatten spendendem Garten

Anmeldung / Buchung

Preisbasis: Leistungspaket für Aktivitäten mit Leitung, pro Person im Standard-Doppelzimmer mit HP inkl. Sportzwischenverpflegung

Insel Elba				
27.04.–04.05.	04.05.–11.05.	11.05.–18.05.	18.05.–25.05.	14.09.–21.09.
Trail-Bike Genuss-Bike	Trail-Bike Genuss-Bike	Trail-Bike Genuss-Bike	Trail-Bike Genuss-Bike	Trail-Bike Genuss-Bike
CHF 1'420.–	CHF 1'420.–	CHF 1'420.–	CHF 1'420.–	CHF 1'420.–
Nordic Walking Wandern Running	Nordic Walking Wandern	Insel-Überquerung: Wandern Trail-Nordic Walking		Insel-Überquerung: Wandern Trail-Nordic Walking
CHF 1'520.–	CHF 1'520.–	CHF 1'520.–		CHF 1'520.–
Insel-Überquerung: Trail-Running	Tourenfahren E-Velo	Tourenfahren E-Velo		
CHF 1'520.–	CHF 1'420.–	CHF 1'420.–		
Auszeit	Outdoor Yoga		Auszeit	Auszeit
CHF 1'880.–	CHF 1'520.–		CHF 1'880.–	CHF 1'880.–

und auf Wunsch zusätzlich				
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 50.–	Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 300.–	Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 300.–	Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 300.–	Doppelzimmer zur Alleinbenutzung CHF 300.–
Zimmer mit seitlicher Meersicht, pro Zimmer CHF 200.–	Zimmer mit seitlicher Meersicht, pro Zimmer CHF 200.–	Zimmer mit seitlicher Meersicht, pro Zimmer CHF 200.–	Zimmer mit seitlicher Meersicht, pro Zimmer CHF 200.–	Zimmer mit seitlicher Meersicht, pro Zimmer CHF 200.–
An- und Rückreise mit Comfort-Car CHF 360.–	An- und Rückreise mit Comfort-Car CHF 360.–	An- und Rückreise mit Comfort-Car CHF 360.–	An- und Rückreise mit Comfort-Car CHF 360.–	An- und Rückreise mit Comfort-Car CHF 360.–

Buchen Sie jetzt ganz einfach über unsere Webseite www.toscatours.ch oder per Telefon +41 (0) 79 622 22 77

Gerne beraten wir Sie individuell und stehen Ihnen mit Auskünften zur Verfügung.

Ihre TOSCATOURS.CH GmbH
Stéphane Klaus

TOSCATOURS.CH GmbH • CH-4494 Oltingen/BL • +41 (0) 79 622 22 77 • info@toscatours.ch • www.toscatours.ch

TOSCATOURS.CH

Aktiv Erleben Geniessen

Aktiv Ferien 2019

Insel Elba:

- Aktivferien
- Auszeit und Outdoor-Yoga
- **NEU** Insel-Überquerung
- Bewegungs- & Vital-Coaching



Aktiv Programm

- 5 organisierte und begleitete Tagesprogramme (Anreise- und Ruhetag zur freien Verfügung)

- Ihre Bedürfnisse werden in das Gruppen-Programm integriert

- Tagesprogramme von 3 bis ca. 7 Std. Die gesamte Dauer richtet sich nach:
 - dem Bedürfnis der Teilnehmer
 - der gewählten Stärke-Klasse und Teilnehmer-Möglichkeiten (Distanz, Tempo, Gelände)
 - Pausen und Aufenthalte (variieren je nach Gruppe / Programm)

- Keine Vorkenntnisse nötig: Sie werden bei allen Angeboten achtsam und fachkundig eingeführt und betreut



Trail-Bike Genuss-Bike

Tourenfahren E-Velo

Nordic Walking / Wandern, Running

Sie *Erleben* und *Geniessen*

Auszeit & Outdoor-Yoga auf der Insel

Webseite

Weitere Informationen
und Buchung
für alle Angebote auf:
www.toscatours.ch

Trail-Bike für Einsteiger und Fortgeschrittene

Einsteiger wie auch Fortgeschrittene kommen im Bike-Eldorado Insel Elba voll auf Ihre Kosten. Versprochen! Die Streifzüge durch mediterrane Macchia-Wälder und entlang schmalen Pfaden werden nach Anstiegen mit fantastischen Panoramablickten belohnt. Gerne nehmen wir Sie mit auf unsere auserlesene Insel- und Singletrails – ganz zur Freude Ihres Biker-Herzens!

Genuss-Bike für den sanften Bike-Einstieg

Frei von jeglichem (Leistungs-)Druck können Sie genussvoll die blühende Inselwelt von Elba entdecken und fahren dabei meist auf breiten Naturwegen bei moderatem Tempo. Spielerisch vermittelte Tipps bringen Ihnen noch mehr Spass, fördern die Sicherheit und den vertrauten Umgang mit Ihrem Bike. Sie dürfen sich auch auf die eine oder andere kleine Herausforderung – sowie über Ihre eigenen Fortschritte freuen.

Tourenfahren Jede Radumdrehung ein Genuss

Möchten Sie mit viel Genuss eine traumhafte Insel «erfahren»? Begleitet von herrlichen Meeresbrisen und weit schweifendem Küstenblick, führen Sie unsere Strecken an Klippen, Buchten, Stränden und charmanten Hafentädchen vorbei. Ebenso bietet Elba Panoramablicke bei Anstiegen und malerischen Bergdörfern.

E-Velo Willkommenes Fahrvergnügen

Beim Trail-Bike, Genuss-Bike und Tourenfahren besteht die Möglichkeit mit einem E-Velo oder E-Bike teilzunehmen. Ob mit oder ohne «Motörli» – Sie haben die freie Wahl.

NEU

Insel-Überquerung für Trail-Running, Wandern und Trail-Nordic Walking. Informationen und Buchung auf www.toscatours.ch

Nordic Walking/ Wandern Aktive Lebens(T)räume

Zu Fuss unterwegs befinden Sie sich inmitten einer Symphonie aus Städtchen, Buchten, Stränden, Olivenbäumen, Zypressen, Blüten und unwiderstehlichen Düften. Wir begleiten Sie in verschiedenen Stärkeklassen zu den schönsten Orten in der Umgebung. Geniessen Sie in geselliger Begleitung das Lebensgefühl à l'italianità.

Running Einzigartiges Lauf-Erlebnis auf der Insel

Fantastische Laufstrecken von 10–21 km, Videoanalyse mit persönlicher Beratung, Einheiten wie Technik-Schulung, Koordination, Kraft, Regeneration sowie Tipps zur individuellen Trainingsplanung – so umfangreich und einzigartig erleben Sie den Laufsport auf Elba.

Bitte die Teilnahme-Voraussetzung beachten:
60 Min. Jogging am Stück.

- Abwechslungsreiche Strecken und Tagesprogramme

- Kleingruppen mit zirka 5 Gästen

- den Freiraum, täglich nach Ihrem Befinden die gewünschte Sportart im Angebot frei zu wählen

- ein aufmerksames, qualifiziertes Leiterteam (Sportartenleiter mit esa-Ausbildung; Erwachsenensport Schweiz)

- zusätzlich zu Ihrer (Sportarten-)Aktivität ein Rahmen-Programm mit Vitalthemen wie Training, Ernährung, Entspannung u. v. m. (die Teilnahme steht Ihnen frei)

- Zusätzlich zur Hotel-Verpflegung (HP) erhalten Sie eine Sport-Trinkflasche, isotonisches Getränk, Wasser sowie eine Sport-Zwischenverpflegung (Sandwich nach Wahl, Früchte)

- Extra Shuttle-Fahrten für Ihre weitläufige Erkundung der Umgebung (für Angebote ohne Velo)

Outdoor Yoga Naturverbundene Sinnlichkeit

Yoga bringt Sie tiefer in Verbindung mit Ihrem Körper, Atem und allem, was sich Ihnen gerade offenbaren möchte. Bewusstes Atmen, sanfte und kräftigere Bewegungen führen Sie durch die verschiedenen Asanas. Die Lebensenergie kommt ins Fliesen und hilft Ihnen, einen neuen bewussten Umgang mit Ihrem Körper und Ihrem Potenzial zu erlangen. Dies mitten in schönsten und vielfältigsten Orten in der Natur. Kombiniert mit Kultur und kulinarischen Leckereien ein einzigartiges Inselerlebnis für Ihren Körper, Geist und Seele.

Auszeit Mit allen Sinnen achtsam sein

Die kraftvolle Insel Elba – Ihr Ort und Raum, wo Körper, Seele und Geist zum Einklang finden – und Sie vollkommen sich selbst sein dürfen. Achtsam erleben und geniessen Sie die farbenprächtige und kraftvolle

Natur – wie auch sich selbst. Übungen an auserwählten Plätzen inmitten unberührter Natur unterstützen Sie beim Erkennen und Wahrnehmen eigener, wahren Bedürfnissen. Lassen Sie sich in ihrem eigenen Herzen berühren – Ihre ureigene Quelle für wahrhaftige Kraft und Vollkommenheit. Inhalte, jeweils in Verbindung mit Achtsamkeit sowie medialer, geistiger Begleitung: Entspannung, Atmung, Meditation, Embodiment, Körperzentrierung, Faszientraining für mehr Beweglichkeit, die Ressource Bewegung und Natur.

NEU

Wunsch-Programm «Fit (und) Sein»
Für Gruppen ab 6 Personen stellen wir ein individuelles Wunsch-Programm zusammen! Zur Auswahl stehen verschiedene Ausdauer-Sportarten, Fitness sowie Vital-Themen: Ein Angebot fürs ganzheitliche Wohlbefinden ganz nach Ihrem Gusto! Gerne nehmen wir Ihre Bedürfnisse auf und inspirieren Sie mit Ideen aus unserer breiten Palette. Kontaktieren Sie uns!