



Hallo liebe if'ler!

Die meisten von Euch besuchen mit Ihren Kleinen unsere Kinderkurse. Doch sind wir auch seit drei Jahren sehr aktiv im Freizeitsport für Erwachsene und darüber möchten wir Euch heute ganz speziell informieren. Denn: wir haben dieses Jahr ein echtes Sahnestückchen für Euch: **Eine 11tägige Reise auf die Azoreninsel PICO.**

Das sind unsere Meldungen:

- [Sportreise auf die Azoreninsel Pico \(Portugal\)](#)
- [outdoor bodyfit stellt sich vor](#)
- [Unsere aktuellen Kurse in Köln](#)
- [Reiseangebot von unserem Kooperationspartner](#)

[Nach oben](#)



### 11 Tage Sport & Erholung mitten im Atlantik

Nichts gibt den Menschen so viel Kraft, wie die Natur. Was liegt also näher als Sport in unberührter Natur. Unser Team von outdoor bodyfit bietet Dir die einmalige Gelegenheit unser Functional Training einmal anders kennenzulernen. Abseits des Massentourismus und mit hochqualifiziertem Trainingsteam. Im Herbst 2017 geht es auf die portugiesische Azoreninsel Pico.

Mitten im Atlantik liegt die Vulkaninsel, gut 1.300 km vom portugiesischen Festland entfernt. Neben dem höchsten Berg Portugals (Pico mit 2.351m) gibt es viel Wildnis und unberührte Natur; einige Flächen sind Natur- und Vogelschutzgebiete. Um die Insel herum tummeln sich viele Delphin- und Walarten.

[Schau dir unser Fotoalbum auf facebook an](#)

Nach dem Training direkt einen Sprung ins erfrischende Wasser: Neben den 1-2 Trainingseinheiten pro Tag hast du genügend Zeit zum Relaxen oder privaten Erkundungen. Bei ausreichendem Interesse (ab 4 Personen) bieten wir auch gerne ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm an:

**Erlebe den Spirit, der von dieser Vulkaninsel ausgeht...** (mehr Infos)



outdoor bodyfit  
fit im freien.

### outdoor bodyfit stellt sich vor

Zwar gibt es unsere "outdoor bodyfit"-Kurse schon seit drei Jahren, doch soll es immer noch jemand geben, der nicht davon gehört hat. Deshalb stellen wir uns hier kurz mal vor:

Outdoor Bodyfit ist ein Ganzkörper-Fitness-Angebot für Alle, die eine perfekte sportliche Betätigung suchen. Wir sind ein junges, dynamisches Team, das dich auf deinem Weg zu einem fitten und gesunden Lifestyle begleitet. Die Trainer sind hervorragend ausgebildete und erfahrene Absolventen der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie passen ihr Training dem Können der jeweiligen Teilnehmer an. Dabei stellt jeder Trainer sein ganz individuelles Fitness-

Programm auf die Beine. Unser frisches Outdoor Fitness Angebot findet im Freien und direkt in eurer Nähe statt.

### Videos, Probetraining, Starterpaket



### Unsere aktuellen "outdoor bodyfit"-Kurse

**KURZE WEGE ZUM SPORT INS VEEDEL** - Wir wollen möglichst nah am Wohnort trainieren, denn das motiviert zur regelmäßigen Teilnahme. Aktuell trainieren wir an folgenden Orten: Südstadt (Volksgarten), Innenstadt (Innerer Grüngürtel), Sülz (Unimensa), Rath-Heumar (An der Fock), Deutz (Deutzer Freiheit) Bensberg (Saaler Mühle).

Du und einige Deiner Freunde haben Interesse an unserem Angebot? Wir bieten es aber nicht in Deiner Nähe an? Dann kontaktiere uns und wir suchen nach einer Lösung für die Gründung eines Kurses direkt vor deiner Tür. Schreib uns einfach eine kurze E-Mail an [info\(at\)outdoor-bodyfit.de](mailto:info@outdoor-bodyfit.de).

### Zu unserem Kursangebot



### Die Azoren: ein noch unbekanntes Reiseziel

*Unser Kooperationspartner "cp:coordination projektarbeit" stellt Dir hier ein noch relativ unbekanntes Reiseziel vor:*

Du suchst die Ruhe und Entspannung? Du willst so richtig ausspannen und abschalten? Dann bist Du auf der Azoreninsel Pico (Portugal) genau richtig. Hier kannst Du Deine Seele auf den Wellen des großen Atlantik so richtig baumeln lassen. Es gibt wunderschöne Wanderwege, entlang an zerklüfteten Küsten sowie Vogel- und Naturschutzgebieten. Und bei Ausfahrten kannst Du Wale, Delphine, Schildkröten und andere Meeresbewohner beobachten.

Die Azoreninsel Pico - auch Ziel der outdoor-bodyfit-Sportreise in diesem Jahr - ist die zweitgrößte Insel der Azoren. Obwohl sie gut 1.300 km vom Festland entfernt ist, gehört sie noch - mit den acht anderen Inseln der Azorengruppe - zu Portugal. Pico ist eine immergrüne Insel mit viel unberührter Natur.

Unser Ferienhaus „Villa Vilekula“ ist ein mit Natursteinen verkleidetes zweistöckiges Haus, das ausreichend Platz für vier Personen bietet. Pico bietet alles, was Du für einen erholsamen Urlaub benötigst. Und wir werden alles tun, um Dir unvergessliche Tage zu bereiten.

Wenn Ihr an der outdoor-bodyfit-Reise 2017 teilnehmen wollt, kann der Rest der Familie z.B. in unserem Ferienhaus "Villa Vilekula" wohnen. Es befindet sich nur 3 Minuten vom if-Gruppenhaus entfernt.

### Zu unseren attraktiven Angeboten

Wir wünschen Dir einen tollen Start in den Frühling und viel Spaß mit unseren Angeboten!

Mit sportliche Grüßen,  
die Redaktion von if e.V.

Du bekommst diese Info-Mail als Mitglied/Kursteilnehmer oder Newsletter-Besteller von if e.V.  
**Newsletter:** [Abonnement kündigen](#) oder [Empfangsadresse ändern](#).

**Impressum**

if – Initiative zur Förderung des Freizeit- und Breitensports e.V  
Mielenforster Straße 40  
51069 Köln  
Tel.: 0221-29 76 25 83  
Fax: 0221-68 00 555