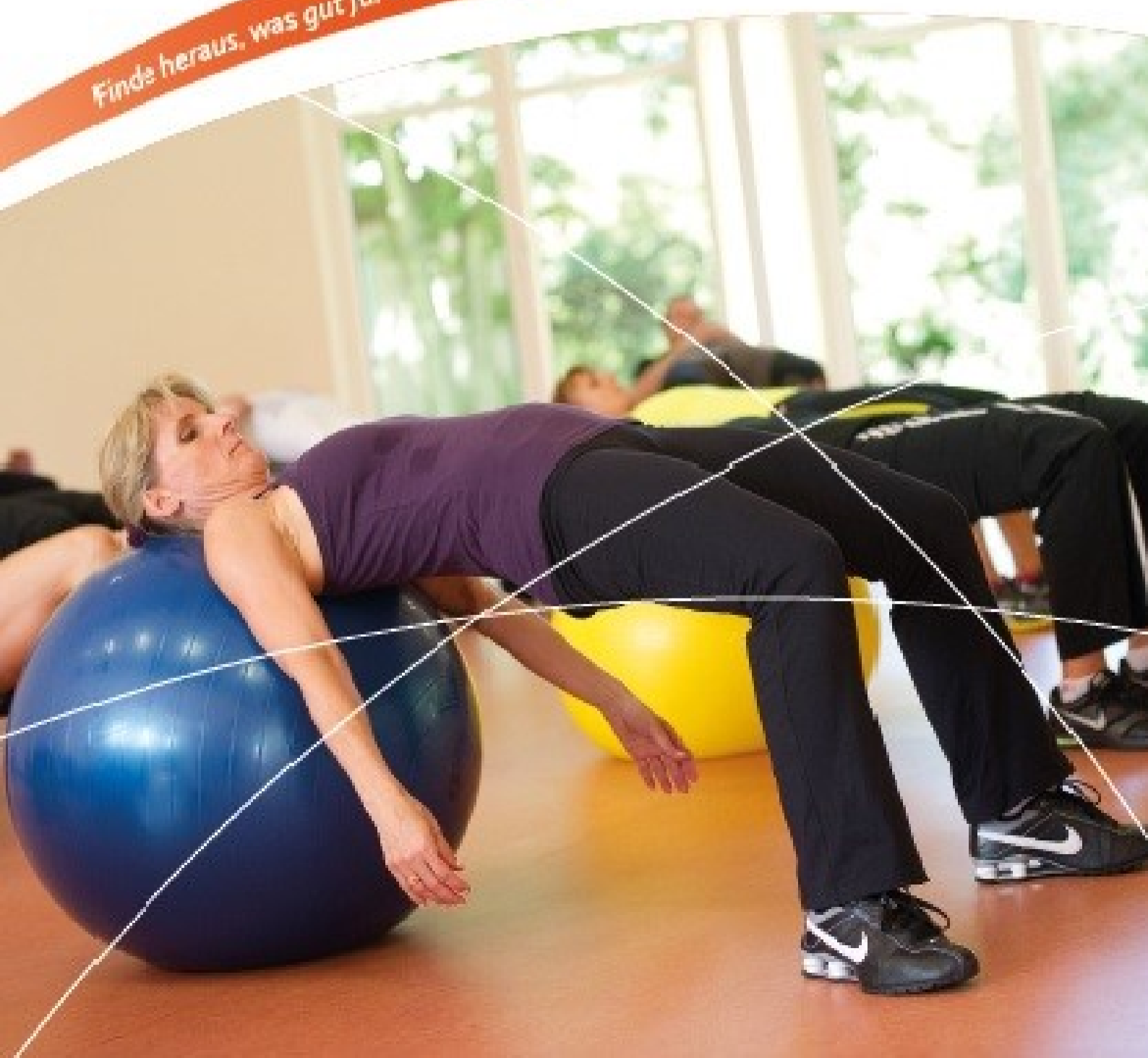




Wellness Wochenenden 2022 für Frauen

im Sport- und Tagungszentrum Hachen

Finde heraus, was gut für dich ist!



Wellness Wochenenden 2022

Auch im Jahr 2022 wollen wir der großen Nachfrage nach Wellness Wochenenden nachkommen.

Abschalten von Beruf und Alltag, sich bewegen, entspannen, genießen, etwas für sich tun - dies sind die Ziele der Wochenenden.

Schnuppern Sie in unser Wellness- und Fitnessangebot – vielleicht finden Sie für sich Anregungen zukünftig das Thema Bewegung intensiver in Ihren Alltag einzubauen.

Unsere Kursleitungen haben unterschiedliche Inhalte für Sie vorbereitet.

Erleben Sie abwechslungsreiche Tage mit Fitness- und Gesundheitstrends, aktuellen funktionellen Gymnastikformen, Walking, Aqua-Gym und Entspannungsformen.

Leistungen:

- ➔ 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- ➔ Vollpension mit Salatbuffet und vegetarischer Kost
- ➔ Nutzung von Sauna/Hallenbad
- ➔ mehrstündiges Fitness- und Gesundheitsprogramm (12 UE)

Preis: 219,00 €

pro Person im Doppelzimmer

Einzelzimmerzuschlag: 45,00 €



Termine 2022

Fit, Fun & Relax

Nummer	Datum	Kursleitung
42500	28.-30.01.	Kirsten Lindner-Janssen
42502	18.-20.02.	Kirsten Lindner-Janssen
42503 (für Paare)	04.-06.03.	Kirsten Lindner-Janssen
42504	11.-13.03.	Kirsten Lindner-Janssen
42505	23.-25.09.	Kirsten Lindner-Janssen

Stressbewältigung & Entspannung

Nummer	Datum	Kursleitung
42509	25.-27.11.	Kirsten Lindner-Janssen

Train & Enjoy

Nummer	Datum	Kursleitung
42506	28.-30.10.	Martina Ecker
42508	18.-20.11.	Martina Ecker

Women's Weekend

Nummer	Datum	Kursleitung
42501	11.-13.02.	Nathalie Fahle
42507	11.-13.11.	Nathalie Fahle

Power & Relax

Nummer	Datum	Kursleitung
42510	29.04.-01.05.	Heike Linnerth/Jörg Schwarz

Bitte nutzen Sie zur Anmeldung
ausschließlich das Online-Verfahren unter

www.sportangebote-warendorf.de

Geplante Inhalte:

Fit, Fun & Relax

Brasils, T-Bows, Balancepads, Ioball, Rücken- und Core-Training, Stretching, Aquafitness, Progressive Muskelrelaxation sowie autogenes Training, einfache Yogaformen, Entspannungs-/Partnermassage, Fußmassage, Saunabesuch (incl. Gesichtsmaske, Fuß- und Körperpeeling), Walking

Stressbewältigung & Entspannung

Progressive Muskelentspannung, Körperreisen, Meditation, Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen, Muskeldehnung/-schüttelungen, Dehn- und Mobilisationsübungen, Partnermassage.

Train & Enjoy

Rückenfitness, Zumba, Step Aerobic, Workout mit Flexibar, Core-Training, Freeletics, Entspannung und Dehnung, Gleichgewichtstraining, Walking, Aquafitness, Progressive Muskelrelaxation

Women´s Weekend

Rückenfitness, Core-Training, Functional Training, HIIT, Aquafitness, Progressive Muskelrelaxation, Pilates, Walking, Stretching, Workout mit verschiedenen Kleingeräten.

Power & Relax

Bewegungseinheiten in der Halle und Natur, Tabata, Entspannung und Entschleunigung, Rücken- und Faszientraining



Reisen mit dem SportBildungswerk

Osterskilauf in Serfaus, Fiss und Ladis für Familien mit Kindern ab 7 Jahren 14. April - 21. April 2022

In der ersten Osterwoche wollen wir die Tiroler Bergwelt erkunden ...und das zum Schnupperpreis inkl. Skipass. Tirols Ski-Dimension, eines der größten Familien-Skigebiete Tirols, entstand durch den Zusammenschluss der Skigebiete Serfaus, Fiss und Ladis. Sie erstreckt sich als Großraumskigebiet von 1.200m bis 2.820m. Für Anfänger und Fortgeschrittene sowie für die ganze Familie ist das Pistenangebot am Hochplateau ideal: breite Pisten mit viel Platz - auch zum Carven! 68 Anlagen und 212 Pistenkilometer lassen das Herz des Skifahrers höher schlagen. Unsere Unterkunft, der gemütliche „Gasthof Tschuppbach“ in Tösens, ist nur 15 Minuten vom Einstieg ins Skigebiet entfernt. Produkte aus der eigenen Landwirtschaft runden die Halbpension ab.

Leistungen:

- ➔ Privatanreise
- ➔ 7 Übernachtungen in Doppelzimmern mit Dusche/WC, TV
- ➔ Frühstücksbuffet, 3-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet,
- ➔ Skikurs (6 Tage, jeweils 3 Ustd.) für Kinder und Jugendliche - Level: blau und rot
- ➔ Skiguiding (6 Tage, jeweils 3 Ustd) für Erwachsene – Level: blau/rot
- ➔ Versicherungspaket inkl. Reiserücktrittskostenversicherung

Preise:

- ➔ 529,00 € ab 16 Jahren
- ➔ 449,00 € Kinder 12-15 Jahre
- ➔ 329,00 € Kinder 7- 11 Jahre

SportBildungswerk Warendorf

Postfach 1808

59207 Ahlen

Tel: 02382 781878

info@ksb-warendorf.de

www.sportangebote-warendorf.de

Die Mitarbeiter Ingrid Kerl-Karos und
Christof Kelzenberg beraten Sie gerne.