

Wir laden ein,

- erleben Sie mit uns drei sportlich – gesunde Wochentage.

Im Haus des Behindertensports in Langewiese bei Winterberg



Wann: Freitag, 01. – Sonntag, 03. April 2016

Abfahrt: 9.00 Uhr Parkplatz, Montan-Hydraulik-Stadion, Jahnstr.
in Fahrgemeinschaften mit dem Auto.

Wo: Im Haus des Behinderten-Sportverbandes NW in Langewiese im Sauerland.

Die Zimmer (Zweibettzimmer mit Badezimmer (Dusche und WC)) sind hell und freundlich eingerichtet, fast alle mit Balkon. Bettwäsche und Handtücher gehören zur Ausstattung.

Das Frühstück (Frühstücksbüfett) ab 8.00 Uhr wird für unsere Gruppe von Frau Voss der Leiterin des Hauses serviert. Unsere Tische sind reserviert, denn es können noch andere Gruppen im Hause sein.

Weitere Mahlzeiten werden in gemütlichen Gaststätten am Wanderweg serviert.

Das Haus des BS NW ist ein Nichtraucherhaus. Auch auf den Zimmern ist das Rauchen nicht gestattet.

Zur Ausstattung des Hauses gehört eine Sportaußenanlage, eine Sporthalle, eine Gymnastikhalle, Schulungs- und Aufenthaltsräume, eine Sauna und ein überdachter Grillplatz. Für die Nutzung der Sauna wird eine Gebühr von € 5,00 p.P. erhoben. Getränke (Wasser, Schorle, Bier) können zu günstigen Preisen im Hause erworben werden.

Was: „Nordic-Walking“ ein Intensivkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, Nordic-Walking ist gesundheitsfördernd, denn diese Sportart ist doppelt so effektiv wie Walking ohne Stöcke.

Abends oder bei Regen: Gesundes für den Rücken

Eine gezielte schonende Gymnastik zur Abhilfe bei Rückenproblemen.

Entspannungstechniken: Tipps für den Alltag:

Nach der sportlichen Betätigung beschließen wir den Tag mit Entspannungsmethoden, bevor wir uns zu einem gemütlichen Abend treffen.

Kosten: 149.00€ p. P. :

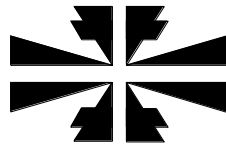
- für 2 Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 10,00€ p.P.
- zweimal Abendessen, einmal Mittagessen, Kaffeepause, Sportprogramm.
- Bettwäsche und Handtücher sind im Zimmer,
- Saunatücher müssen mitgebracht werden.

„Neugierig geworden“ Herzlich willkommen, wir freuen uns auf Euch!

Leitung und Betreuung: Marie-Luise Wehlack und Team

Bitte überweise die Kosten bis 01.03.2016 auf das Konto der TGH Sparkasse Kontonummer 9004771 BLZ 443 500 60 IBAN: DE67 4435 0060 0009 0047 71 BIC: WELADED1UNN
Stichwort: „Fitness - Weekend 16“

TURNGEMEINDE



HOLZWICKEDE

1884 e.V.

TURNEN - GYMNASTIK - LEICHTATHLETIK - BADMINTON - BALLSPIELE - PRÄVENTIONS-/REHASPORT



Bitte diese Seite an Marie-Luise Wehlack, Massener Str. 111, 59439 Holzwickede schicken!

Email: j-m.wehlack@gmx.de

Verbindliche Anmeldung:

Ich möchte teilnehmen,

Name: _____

Ich möchte ein Einzelzimmer: _____

Kosten pro Nacht 10,00 € zusätzlich

Ich nehme ein halbes Doppelzimmer: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Email: _____

Handy: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an, und überweise die Kosten von 149,00€ bis 01.03.16 auf das Konto der TGH :

Kontonummer 900 4771 / BLZ 443 500 60

IBAN: DE67 4435 0060 0009 0047 71

BIC: WELADED1UNN

Stichwort: „Fitness - Weekend 16“

Unterschrift: