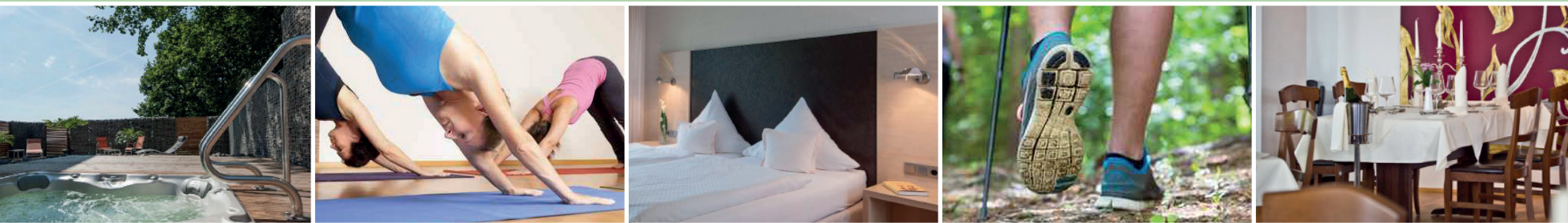


Bodystyling Fitness-Weekend im Spessart

September 2017



Raus aus dem Alltag und rein in ein sportliches Wochenende in der Natur!

Auch dieses Jahr lädt die Bodystylinggruppe des Sportvereins Blau-Gelb e.V., Darmstadt wieder zum Fitness-Weekend ein.

Da es uns beim letzten Mal so gut gefallen hat, sind wir wieder im Spessart, oberhalb von Aschaffenburg, im idyllisch gelegenen „SeminarZentrum Rückersbach“. Am Waldrand gelegen, bietet das Hotel, neben einem schönen Restaurant, Bar und Vineria, eine kleine Sauna mit Whirlpool im Außenbereich.

Du hast an diesem Wochenende die Möglichkeit, etwas für Deine Ausdauer, Kräftigung und Beweglichkeit zu tun. Yoga, Walken und Wandern in der Natur gibt dem Wochendende zusätzlich Urlaubscharakter und lädt Dich ein, in lockerer Gemeinschaft Deine Energien aufzutanken. Voraussetzung für das Fitness-Weekend ist lediglich eine normale Kondition.

Highlights in diesem Jahr: Christine wird uns Qigong, eine chinesische Meditations- und Bewegungsform, nahe bringen und Karin führt uns in die Welt des Zumbafitness ein. Hier wird Aerobic mit lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Sichere Dir jetzt einen Platz!

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen

195,- Euro pro Pers. im DZ (EZ + 48,- Euro)
(Übernachtung mit HP, Fitness- und Seminaraktivitäten)

Termin: 8.9. – 10.9.2017 Anmeldefrist bis 16.7.2017

Schriftliche Anmeldung an: **Angela Stürzl**, info@stuerzl-design.de
Trainings- und Seminarprogramm: Carmen Wessely, Christine Cramer, Karin Kraner

Programm:

Freitag, 8.9.2017

- 16:30 Uhr Begrüßung und Kennenlernrunde
- 17:30 – 18:30 Uhr Warm-up Workout
- 19:30 Uhr Abendessen

Samstag, 9.9.2017

- 08:30 – 09:30 Uhr Frühstück
- 10:00 – 11:00 Uhr (Nordic-) Walking in der Umgebung
- 11:30 – 12:30 Uhr Yoga
- 12:30 – 13:15 Uhr Rückenpower und Relaxing

Mittagspause

- 14:45– 15:45 Uhr Einführung Qigong
- 16:00 – 17:00 Uhr Zumbafitness/Sentao
- 17:00 – 19:00 Uhr Sauna, Massagen (indiv. buchbar)
- 19:30 Uhr Abendessen

Sonntag, 10.9.2017

- 08:30 – 09:30 Uhr Frühstück
- 09:30 – 10:00 Uhr Hotel-Checkout
- 10:00 – 14:30 Uhr Wandertour mit Einkehr
- individuelle Abreise

Inklusive Leistungen:

- 2 x Übernachtungen im DZ (EZ auf Anfrage)
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen (3-Gang-Vitalmenü)
- 1 x Mittagssnack (Gemüsesuppe mit Butterbrezel)
- Benutzung Fitnessraum
- alle Fitness- und Seminaraktivitäten
- Nutzung des Spa-Bereichs mit Infrarot Wärmekabine, Fußbad, Whirlpool im Außenbereich

