



FITNESSWOCHENENDE FÜR FRAUEN

Sport- und Seminarcenter Radevormwald

Ein Wochenende zum Ausspannen und Genießen in angenehmer Atmosphäre. Keine Hektik, kein Stress, kein Muss – die Aktivitäten sind draußen und drinnen möglich.

UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Das Sport- und Seminarcenter bietet uns viele Möglichkeiten für Sport und Entspannung. Eine große Sporthalle, einen Seminarraum für entspannende Inhalte, sowie eine Sauna.

Die schöne bergische Umgebung lädt zu einer ausgedehnten Walkingrunde ein.

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer/DU/WC, Einzelzimmer

sind mit Aufpreis und nach Verfügbarkeit buchbar. Die Vollpension (wahlweise vegetarisch) umfasst morgens ein umfangreiches Frühstück, mittags und abends können wir uns am Buffet bedienen (Salat, Suppe, 2 Hauptgänge, Nachtisch).

Am Nachmittag gibt es in der cafe-bar Kaffee und Kuchen und abends machen wir es uns in der dual-bar gemütlich.



DAS FITNESSPROGRAMM

Unter fachkundiger Anleitung erwartet Sie ein vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsprogramm - drinnen und draußen. Möglich sind z.B.: Fitness mit Musik, Stepaerobic; Rückenfitness; Yoga Fitness; Entspannung/Massage; Wandern, (Nordic-) Walken, Joggen, Ball- und Bewegungsspiele. Die Stöcke zum Nordic Walken werden von uns gestellt, bitte mit der Buchung angeben!

Die Einzelheiten des Programms richten sich nach den örtlichen Gegebenheiten, der Wetterlage und den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Die Angebote sind für Frauen mit normaler Kondition geeignet.

Hinweis

Die Durchführung des Seminars ist trotz der geltenden Corona Hygieneregeln AHA+L im Seminarhaus problemlos möglich. Wir empfehlen die Buchung von Einzelzimmern, da wir nicht wissen, wie die Infektionslage im Herbst 2021 sein wird.

Leistungen

2 Übernachtungen wie gebucht, VP, Sport- und Aktivprogramm, Entspannungsangebote, Materialnutzung, Sauna, Seminarwasser.

Termin

22.10. – 24.10.2021

DZ 195 €

EZ Zuschlag 15 €/Nacht

Eigenleistung

An- und Abreise, Kuchen, Getränke