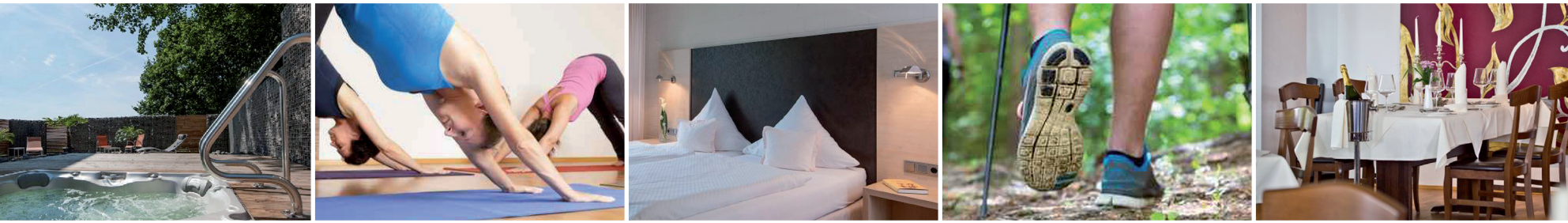


Bodystyling Fitness-Weekend im Spessart

Mai 2016



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

Es ist wieder soweit, die Bodystylinggruppe des Sportvereins Blau-Gelb e.V., Darmstadt lädt Dich zum Fitness-Weekend 2016 ein.

Dieses Mal geht es in den westlichen Ausläufer des Spessart, oberhalb von Aschaffenburg, ins idyllisch gelegene „SeminarZentrum Rückersbach“. Am Waldrand gelegen, bietet das Hotel, neben einem schönen Restaurant, Bar und Vineria, eine kleine Sauna mit Whirlpool im Außenbereich.

Das Sportprogramm ist ein bewährter und gesundheitlich nachhaltiger Mix aus bereits bekannten Fitnessbausteinen. 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.

Außerdem bieten wir dieses Mal, über den Sport hinaus, eine Stunde an, die Deine mentale Fitness anregt. Du erfährst, wie du deine Persönlichkeit als Erfolgsfaktor nutzen kannst, um dein Potential zu entfalten und um deine Ziele leichter zu erreichen.

Sichere Dir jetzt einen Platz!

Teilnehmerzahl: max. 30 Personen

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

Termin: 13.5. – 15.5.2016 Anmeldefrist bis 6.3.2016

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

Programm:

Freitag, 13.5.2016

- 15:30 Uhr Begrüßung und Kennenlernrunde
- 16:00 – 17:00 Uhr Warm-up Workout
- 17:00 – 19:00 Uhr Sauna, Massagen (indiv. buchbar)
- 19:30 Uhr Abendessen

Samstag, 14.5.2016

- 08:00 – 08:20 Uhr Morgen-Yoga
- 08:30 – 09:30 Uhr Frühstück
- 10:00 – 11:00 Uhr (Nordic-) Walking in der Umgebung
- 11:30 – 13:00 Uhr Rückenpower und Relaxing

Mittagspause

- 14:30 – 15:30 Uhr Yoga
- 16:00 – 17:00 Uhr Persönlichkeit als Erfolgsfaktor
- 17:00 – 19:00 Uhr Sauna, Massagen (indiv. buchbar)
- 19:30 Uhr Abendessen

Sonntag, 15.5.2016

- 08:00 – 08:20 Uhr Morgen-Yoga
- 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