

# WELLNESS- UND FITNESSWOCHENENDE

in St. Peter-Ording am Nordseestrand oder  
am Weissenhäuser Strand an der Ostseeküste



**Tanken Sie neue Energie mit einem abwechslungsreichen Mix  
aus purer Entspannung, Bewegung und Fitness!**

Erleben Sie ein tolles Wochenende in attraktiven Hotels und traumhafter Umgebung und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus, sich fit zu halten oder zu entspannen. Unsere Trainerin vor Ort wird mit Ihnen am Strand Walken, im Schwimmbad Wassergymnastik treiben und Ihnen viele interessante Pilates-Übungen vorstellen. Auch evtl. Problemzonen wie Bauch, Beine, Rücken und Po werden trainiert, wobei Entspannungsübungen das jeweilige Programm abrunden. Jeder trainiert nach seinen Möglichkeiten, niemand wird über- oder unterfordert und es bleibt zudem ausreichend Gelegenheit für Wellnessanwendungen oder Entspannung an der frischen Meerluft. Tun Sie etwas für sich, Ihre Gesundheit und Fitness und lernen Sie dabei auch noch nette Leute kennen!

## Inklusivleistungen:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (ggf. EZ-Aufschlag beachten) inkl. Halbpension
- umfangreiches Fitness- und Entspannungsprogramm
- freier Eintritt in das Dünenbad (Weissenhäuser Strand) / ermäßigter Eintrittspreis für die Dünentherme (St. Peter-Ording)
- Betreuung während des Aufenthaltes durch die Trainerin Sabine Evers

## Programm:

### **Freitag**

ab 14.00 Uhr Anreise  
17.00 Uhr Begrüßung und Planung  
17.30 Uhr Bauch-Beine-Rücken-Po  
19.00 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr Pilates-Theorie u.  
Entspannung

### **Samstag**

08.00 Uhr Wassergymnastik  
09.00 Uhr Frühstück  
10.30 Uhr Walking am Strand  
14.00 Uhr Pilates u. Schwimmen u.  
Relaxen im Schwimmbad  
19.00 Uhr Abendessen

### **Sonntag**

07.30 Uhr Walking u. Gymnastik am  
Strand  
08.30 Uhr Frühstück  
09.30 Uhr Bauch-Beine-Rücken-Po  
10.30 Uhr Duschen, packen...  
12.00 Uhr Auswertung/Ausklang

## Weissenhäuser Strand an der Ostsee:

Fr 08.06.2012 – So 10.06.2012 } jew. 238,- € (EZ-Aufschlag 45,- €)  
Fr 28.09.2012 – So 30.09.2012 }  
Fr 07.06.2013 – So 09.06.2013 } (Preis auf Anfrage ab März 2012)  
Fr 25.10.2013 – So 27.10.2013 }



## Das Hotel:

**Hotel Weissenhäuser Strand \*\*\*\*, ([www.weissenhaeuserstrand.com](http://www.weissenhaeuserstrand.com))**

Das Strandhotel liegt in der Hohwachter Bucht zwischen Dünen und Naturlandschaften und ist nur 150 m vom 3 km langen Sandstrand der Ostsee entfernt. Es verfügt über komfortabel eingerichtete Zimmer, ein Restaurant mit herrlichem Wintergarten sowie ein Dünenbad mit Wellness-Oase. Hier ist auf 3.000 qm alles darauf ausgerichtet, Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun. Verschiedene Massagen, Entspannungsübungen oder Aromabäder helfen Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen. Schwimmen Sie ein paar kräftige Züge im Schwimmbad, entspannen Sie dann bei einem kleinen Plausch im Whirlpool. Die verschiedenen Saunen und Dampfbäder stärken die Abwehrkräfte und zwischendurch können Sie einen frischen Fruchtcocktail genießen. Für die Wellness-Anwendungen empfiehlt es sich, frühzeitig im Hotel einen Termin zu vereinbaren unter Tel. 04361 / 552775.

## St. Peter-Ording an der Nordsee:

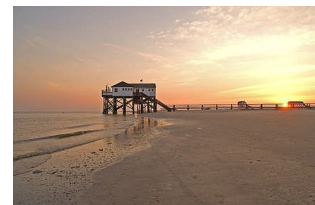
Fr 09.11.2012 – So 11.11.2012 - 260,- € (EZ-Aufschlag: 89,- €)  
Fr 15.11.2013 – So 17.11.2013 - (Preis auf Anfrage ab März 2012)

## Das Hotel:

**Hotel Strandgut Resort \*\*\*, St. Peter-Ording ([www.strandgut-resort.de](http://www.strandgut-resort.de))**

Das Lifestyle-Hotel der Kategorie 3 Sterne Superior verbindet modernes Design mit dem traditionellen Ambiente der Nordseeküste. Direkt an der neu gestalteten Strandpromenade von St. Peter-Ording im Ortsteil Bad mit unverstelltem Blick aufs Meer gelegen, sind es nur wenige Schritte zum 12 km langen Sandstrand.

Das Hotel verfügt über einen eigenen Zugang zur benachbarten Dünen-Therme, so dass Sie direkt von Ihrem Zimmer im Bademantel zur Therme hinübergehen können. Dort finden Sie einen 2500 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich vor, der keine Wünsche offen lässt. Fünf Saunen (inkl. Dampfbad), ein Erlebnisbad sowie ein großes Außenbecken mit Salzwasser aus der Nordsee warten auf Sie. Darüber hinaus sorgen natürlich zahlreiche Wellness-Anwendungen wie Ayurveda, ein Hamam, Shiatsu und ganzheitliche Beauty-Behandlungen für Entspannung. Für die Wellness-Anwendungen empfiehlt es sich, frühzeitig im Hotel einen Termin zu vereinbaren unter Tel. 04863/999-122.



**Ein Angebot der VHS Schenefeld!**

Weitere Informationen und Buchungsbedingungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

VHS Schenefeld, Holstenplatz 3-5, Schenefeld, Tel. 040/83037 109, Fax 040/83037 288, [www.vhs-schenefeld.info](http://www.vhs-schenefeld.info)