



## Termine/Preise

### Strandhotel Küstenperle\*\*\*\* in Büsum

Fr 28.09. - So 30.09.2018 309,- € (ggf. zzgl. 99,- € EZ-Zuschlag)

#### speziell für die Generation 60+:

Fr 20.09. - So 22.09.2019 359,- € (ggf. zzgl. 144,- € EZ-Zuschlag)

Fr 08.11. - So 10.11.2019 289,- € (ggf. zzgl. 69,- € EZ-Zuschlag)

### Beach Motel\*\*\* in St. Peter Ording

Fr 07.09. - So 09.09.2018 299,- € (ggf. zzgl. 90,- € EZ-Zuschlag)

Fr 02.11. - So 04.11.2018 299,- € (ggf. zzgl. 90,- € EZ-Zuschlag)

Fr 25.10. - So 27.10.2019 349,- € (ggf. zzgl. 105,- € EZ-Zuschlag)

### Strandgut Resort\*\*\* in St. Peter Ording

Fr 21.03. - So 24.03.2019 359,- € (ggf. zzgl. 90,- € EZ-Zuschlag)

Die An- und Abreise ist von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst zu organisieren. Die Anreise erfolgt ab 14.00 Uhr, die Abreise gegen 12.00 Uhr.

Das Fitness- und Wellnesswochenende kann nur mit einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen stattfinden.

Den genauen Programmablauf sowie detaillierte Buchungsbedingungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS Schenefeld, Holstenplatz 3-5, 22869 Schenefeld, Tel. 040/830 37 109, [www.vhs-schenefeld.info](http://www.vhs-schenefeld.info).



### Programm:

**Freitag**  
ab 14.00 Uhr Anreise  
17.00 Uhr Begrüßung/Planung  
17.30 Uhr Bauch-Beine-Rücken-Po-Training  
19.00 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr Pilates-Theorie, Entspannung

**Samstag**  
08.00 Uhr Walking / Wassergymnastik  
09.00 Uhr Frühstück  
10.00 Uhr Walking am Strand  
11.30 Uhr Mittagspause  
13.00 Uhr Pilates  
ab 14.00 Uhr Vorschlag: Schwimmen und Relaxen in der Dünentherme oder im Indoorpool (je nach Hotel)  
19.00 Uhr Abendessen

**Sonntag**  
07.30 Uhr Walking am Strand  
08.15 Uhr Frühstück  
09.15 Uhr Gymnastik am Strand  
10.00 Uhr Duschen/Packen  
11.00 Uhr Auswertung/Ausklang

**FITNESS- & WELLNESS- WOCHENENDE ST. PETER ORDING UND BUSUM**

**NEUE TERMINE**  
2018 / 2019



**Ein Angebot Ihrer VHS**  
VOLKSHOCHSCHULE SCHENEFELD

Volkshochschule der Stadt Schenefeld  
Geschäftsstelle: Holstenplatz 3-5, 22869 Schenefeld  
Tel. 040-830 37-109/110 Fax: 040-830 37 288  
[www.vhs-schenefeld.info](http://www.vhs-schenefeld.info)

**„Ein abwechslungsreiches Angebot an verschiedenen Fitness- und Entspannungsmethoden! Tanken Sie neue Kraft“**

## FIT UND ENTSPANNT

Erleben Sie ein tolles Wochenende in attraktiven Hotels und traumhafter Umgebung und probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus, sich fit zu halten oder zu entspannen. Jeder trainiert nach seinen individuellen Möglichkeiten und wird dabei qualifiziert angeleitet. Zudem bleibt ausreichend Gelegenheit für Wellnessanwendungen oder Entspannung an der frischen Meeresluft.

**TUN SIE ETWAS FÜR SICH, IHRE GESUNDHEIT UND IHRE FITNESS!**

Und so könnte es weitergehen nach Ihrem Fitness- und Wellnesswochenende...

Die Trainerin Sabine Evers (Gymnastikpädagogin, Referentin für Freizeit- und Gesundheitssport und Aerobic-Instruktorin) bietet in der VHS Schenefeld viele Fitnesskurse und auch ein individuelles Personal Training an. Ausdauertraining, Muskelaufbau, Gewichtsreduzierung und Beweglichkeit stehen hierbei im Vordergrund. Informieren Sie sich gern in der Geschäftsstelle der VHS.

## HOTEL & LEISTUNGEN

### Inklusivleistungen

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (ggf. EZ-Aufschlag beachten) inkl. Halbpension
- umfangreiches Fitness- und Entspannungsprogramm
- qualifizierte und freundliche Betreuung während des Aufenthaltes durch die Trainerin Sabine Evers



### Strandhotel Küstenperle \*\*\*\* Büsum **NEU!**

Das neue Hotel an der Familienlagune in Büsum wird erst im Juni 2017 eröffnet. Unter dem Motto "Hier geht die dat goot!" wird im nordisch-frisch-gemütlichen Stil ein modernes und fröhliches Ambiente mit tollem Spa-Bereich, Indoorpool, Bar, Restaurant und Außenterrasse geboten. Mehr unter [www.hotelkuestenperle.de](http://www.hotelkuestenperle.de).

### Beach Motel \*\*\* St. Peter Ording

Das Motto: Hotel war gestern! Alles - bloß kein 08/15-Hotel! Lockere Atmosphäre, schicke Zimmer im Surf-Style, köstliche, mediterrane Küche, Sitzsäcke 6 Hängematten zum Relaxen, ein eigenes SPA und ein kilometerlanger Strand direkt vor dem Hotel. Für die Wellnessanwendungen empfiehlt es sich, frühzeitig im Hotel einen Termin zu vereinbaren unter Tel. 04863/90800. Mehr Hotelinfos unter [www.beachmotel.de](http://www.beachmotel.de).

### Hotel Strandgut Resort \*\*\*\* St. Peter Ording

Das Lifestyle-Hotel der Kategorie 3 Sterne Superior verbindet modernes Design mit dem traditionellen Ambiente der Nordseeküste. Direkt an der Strandpromenade im Ortsteil Bad mit freiem Blick auf das Meer gelegen sind es nur wenige Schritte zum 12 km langen Sandstrand. Für die Wellnessanwendungen empfiehlt es sich, frühzeitig im Hotel einen Termin zu vereinbaren unter Tel. 04863/999-122. Mehr Hotelinfos unter [www.strandgut-resort.de](http://www.strandgut-resort.de).

