



## Termine/Preise

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

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

Fr 13.03. - 15.03.2020 359,- € (ggf. zzgl. 115,- € EZ-Zuschlag)

Fr 04.09. - So 06.09.2020 399,- € (ggf. zzgl. 180,- € EZ-Zuschlag)

Fr 06.11. - Sa 08.11.2020 359,- € (ggf. zzgl. 115,- € 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. (Stornierung bis 6 Wochen vorher möglich) Bitte an witterungsgerechte Kleidung für den Outdoorsport denken!

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

Detaillierte Buchungsbedingungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS Schenefeld, Holstenplatz 3-5, 22869 Schenefeld.

Teil. 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



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)

TERMINE  
2019/2020

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

INKL. HALB-  
PENSION!

TOLLES  
HOTEL  
DIREKT AM  
STRAND

EIN ANGEBOT IHRER  
VOLKSHOCHSCHULE SCHENEFELD





**„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

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



Sabine Evers  
Trainerin

