

Bewegung und Entspannung



Die Gesundheitsförderung ist ein Weg zu einem Ziel - verbesserte Gesundheit!

Aktiv-Wochenende...

...für Interessierte und Neugierige, die erfahren wollen, wie Sie durch sportliche Aktivitäten Ihr Wohlbefinden steigern und durch vorausschauendes Handeln Ihre körperliche Fitness und Leistungskraft langfristig bewahren können!

→ Thema Entspannung!

*18. November bis 20. November 2016 (Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag 11.00 Uhr)
PRECISE RESORT – Marina Wolfsbruch
(in Kleinzerlang bei Rheinsberg – nördlich von Berlin)*

Preise: Aktiv-Arrangement komplett (u.a. mit Frühstück und Dinnerbuffet):

179,00 € pro Person im Doppelzimmer!

219,00 € pro Person im Einzelzimmer!

Programmpunkte (Änderungen möglich):

- Kurzer Einführungsvortrag „Stress Ursachen“!
- Körperreise / Muskelentspannung nach Jacobson
- Walking und Nordic Walking Tour / Wanderung

Teilnahme an „Naturwanderung“ (ca. 10,00€ pro Person)!
„Landschaftsführerin“ bringt uns die Umgebung der Marina Wolfsbruch näher!

Voranmeldung bitte bis spätestens 28.10.2016 erbeten!

*Ich freue mich sehr auf Ihre Teilnahme!
Der TRainer – Rainer Langenheimer*

**Weitere Information unter der Tel.-Nr. 0170/ 7859598
oder unter www.bewegung-und-entspannung.de**