

Weitere Informationen sowie den Anmeldebogen erhalten Sie auf unserer Homepage unter:
www.kreissportbund-unna.de/freizeiten

Mindestteilnehmerinnenzahl: 12

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Buchungsbestätigung inkl. einem Abfragebogen.
Nach Ablauf der jeweiligen Anmeldefrist erfolgt der Einzug Ihrer Anzahlung in Höhe von 25,- EUR/p.P.
Rund 2 Wochen vor der Abfahrt erhalten Sie ausführliche Reiseinformationen sowie die Reiseunterlagen.
Der Einzug aller Restzahlungen erfolgt je 3 Wochen vor Reiseantritt.

Für ein persönliches Anliegen und detaillierte Beratung wenden Sie sich bitte an unser fachkundiges Servicebüro unter:

Servicebüro
Telefon: (0 23 03) 27-13 24



©Pixabay/ Srresume

Anmeldung & nähere Informationen



Sportjugend im KreisSportBund Unna e.V.

Dorfstraße 29 (Haus Opherdicke) • 59439 Holzwickede
Telefon: (0 23 03) 27 13 24 • Fax: (0 23 03) 27 69 24
servicebuero@ksb-unna.de • www.ksb-unna.de

Sportlehrfreizeiten– Wellness 2025

Aktive Erholung für Frauen

Wellness trifft Bewegung

Herzlich Willkommen zu den Sportlehrfreizeiten Wellness des KreisSportBundes Unna e.V. Ein Angebot nur für Frauen. Erholen Sie sich vom Alltagsstress und genießen Sie im Kreis netter und aktiver Gleichgesinnter ein Wochenende unter der Leitung unserer Referentinnen, ganz nach dem Motto: von Frauen für Frauen!

In einem Alltag, der von Hektik und Leistungsdruck geprägt ist, fehlt es vielen Frauen oft an Zeit und geeigneten Möglichkeiten, sich eine wohlverdiente Erholung zu gönnen und aktiv zu entspannen. Seit nunmehr sieben Jahren veranstaltet der KreisSportBund Unna e.V. ein beliebtes Wochenende von Freitagabend bis Sonntagmittag. Es verbindet Entspannung und Bewegung von Körper und Geist und bietet eine perfekte Mischung aus sportlicher Aktivität, Spaß und Erholung.

PROGRAMM

Auf dem Programm stehen u.a. Powergymnastik mit Brasils/T-Bows, Autogenes Training, Walking im Wald, Aqua Fitness sowie Yoga, Quigong, Pilates und Wellness (Sauna, Massagen, Peeling).



Überblick

KURSLEITUNG

Kirsten Linder-Janssen (Termine 2 und 3)

Bleibe mit Kirsten aktiv und vital mit kraftvollen Workouts und Outdoor-Aktivitäten. Stärke deinen Körper und tanke frische Energie, um dich rundum wohlzufühlen.

Ninja Münstermann (Termine 1 und 4)

Tauche mit Ninja ein in wohltuende Entspannung mit Pilates, Yoga und Wellness-Angeboten. Finde deine innere Ruhe und genieße erholsame Momente für Körper und Geist.

Beide Referentinnen bieten sowohl Power als auch Entspannung: Kirsten etwas mehr Power, Ninja etwas mehr Entspannung. Erholung und Spaß sind garantiert.

TERMINE

- 1) 09.05. - 11.05.2025 (G2025-5700-55040)
- 2) 13.06. - 15.06.2025 (G2025-5700-55041)
- 3) 26.09. - 28.09.2025 (G2025-5700-55042)
- 4) 28.11. - 30.11.2025 (G2025-5700-55043)

LEISTUNGEN JE TERMIN

- » 2 Übernachtungen in Zweibettzimmern mit Dusche/WC
- » Vollpension und Tischgetränke (1. Tag: Abendessen, letzter Tag: Mittagessen)
- » Fitness- und Entspannungskurse (12 Ustd.)
- » Hallenbad und Sauna (je 1x)

PREIS

259,- EUR p.P. im DZ (EZ-Zuschlag: 60,- EUR p.P.)

UNTERKUNFT

Sport- und Tagungszentrum, Hachen (Vollpension)

Die Sportschule mitten im Sauerland bietet großzügige Sporträume, ein Hallenbad mit Sauna sowie besten Service.