

# Kursplan ab Januar 2024

Änderungen möglich !!!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	
Angebot Fibromyalgie	Rücken	Aktiv 50+	
17:15 - 18:15	17:15 - 18:15	17:15 - 18:00	16:45 - 18:00
Faszien	Ganzkörper	Nacken	Yoga
18:30 - 19:45	18:30 - 19:30	18:15 - 19:30	18:15 - 19:30
Yoga	Zirkeltraining	Yoga	Yoga
20:00 - 20:45	19:45 - 20:45	19:45 - 20:45	19:45 - 21:00
Autogenes Training	Entspannungskurs	"Glücksstunde"	Yoga

Angebot Fibromyalgie 60 Minuten / 8 Wochen = 80 Euro

Präventionskurse: 60 Minuten = 140 Euro / Nacken PK: 45 Minuten = 80 Euro

Yoga: 75 Minuten = 12 Euro

Entspannungskurs / Glücksstunde: 60 Minuten = 12 Euro / Autogenes Training: 45 Minuten = 10 Euro

## Vorausschau Aktiv-Wochenenden 2024

#### Fitnesswochenenden

Genieße Himmel, Meer und Strand mit einer extra Portion Fitness und einen effektiven Bewegungsmix von Indoor und Outdoor Workouts. Dieses funktionelle Übungspaket sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und bessere Koordination. Relaxen und Abschalten gelingt bei einem Strandspaziergang mit einer zusätzlichen Meeresluft. Ob Bewegungsmuffel und Sportprofi für jeden ist was dabei!

9. — 11. Februar 2024
Strandhotel Weissenhäuser Strand

1. — 3. März 2024 Strandhotel Weissenhäuser Strand

27. — 29. Sept. 2024 Hotel Hohe Wacht Hohwacht

#### Wanderwochenende

Genieße vier Tage in der Natur im Sauerland. Es erwarten dich tolle Wanderungen und frühmorgendliche Bewegungsangebote. Auch als Wanderanfänger sind diese Touren für dich machbar. Genieße die Ruhe und Stille draußen im Wald, schalte ab und fülle deine Energiereserven auf!

> 5.— 8. Sept. 2024 Dorinth Hotel Winterberg

### Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erhälst du konkrete Anregungen, wie du deine innere und äußere Stabilität stärken und mehr Energie entwickelst. Werde dir deiner Ziele und deiner Grenzen bewusst, um im Beruf entspannter und effizienter zu werden. Übungen aus dem Yoga unterstützen dich dabei, dich im beruflichen Alltag klar und kraftvoll, ruhig und leicht zu fühlen.

18.—22. März 2024 Seehotel Boltenhagen

16.—20. Sept. 2024 Seminarhotel Kunze-Hof Stadland