

Ein Sport- und Entspannungswochenende. Zwei Sportlehrerinnen bieten ein umfangreiches und interessantes Programm, welches individuell besucht werden kann. Aqua Gymnastik, Resilienztraining, Idogolaufen, Achtsamkeitstraining, Progressive Muskelentspannung, Pilates, Yoga, Qi Gong, Faszientraining, aber auch Brasildancing, Line Dance, Functional Training und Tabatatraining werden angeboten. Beim Spazieren gehen Sauerstoff tanken am Rande der Schwäbischen Alb. Sie erhalten mehr Energie und Kraft, werden ausgeglichener und genießen wieder mehr Lebensfreude mit dieser Auszeit aus dem Alltag.

Termin	Freitag, 22. bis Sonntag, 24. März 2019
Ort	Seminaris Hotel Bad Boll Michael-Hörauf-Weg 2 73087 Bad Boll Tel.: 07164-805-0
Leitung	Christine Euchner, Bildungsreferentin Gesundheit und Bewegung, Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenver- bandes Württemberg-Baden e.V.
Kosten	210.- €* Mitglied 240.- €* Nichtmitglied *Änderungen der Kosten vorbehalten
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Übernachtungen im EZ • 2 x Frühstücksbuffet • 1 x Welcome-Drink • 1 x Abendessen • 1 x 3-Gänge-Candlelight-Dinner inkl. 1 Glas Prosecco • Teilnahme an allen Sport- und Entspannungsangeboten • Erholung im Wellness-Areal „s' Jurabädle“, (Bademantel, Badeslipper werden gestellt) • 1 x Eintritt ins Badhaus Bad Boll

Anmeldung nur schriftlich bei

Bildungs- und Sozialwerk
des LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden
Bopserstr.17
70180 Stuttgart
Fax: 0711-248927-50

Anmeldeschluss

25.01.2019

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 22.03.2019

14.00 Uhr	Begrüßungscocktail im Seminarraum und Abfrage der Interessen
15.00 – 18.00 Uhr	Sport-/ Entspannungsprogramm
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Geselliges Zusammensein

Samstag, 23.03.2019

07.30 – 08.00 Uhr	Qi Gong Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr	Thermalbad und gegenseitige Fußmassage
13.00 Uhr	kleiner Imbiss
14.00 – 18.00 Uhr	Spaziergang, alternativ Sport-/ Entspannungsprogramm
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Geselliges Zusammensein

Sonntag, 24.03.2019

07.30 – 08.00 Uhr	Stretching Frühstück
10.00 – 11.30 Uhr	Sport-/ Entspannungsprogramm
12.00 Uhr	Ende

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Aktivprogramm an.

22. bis 24. März 2019 | Seminaris-Hotel Bad Boll

| Mitglied im LFV ja nein

Name, Vorname:

Anschrift:

Tel.: | E-Mail:

Ich erteile die Ermächtigung zum einmaligen Bankeinzug per SEPA-Lastschrift der Kosten von 210.- €* (Mitglied) / 240.- €* (Nichtmitglied). (* Änderungen der Kosten vorbehalten)

KontoinhaberIn

Datum, Unterschrift KontoinhaberIn:

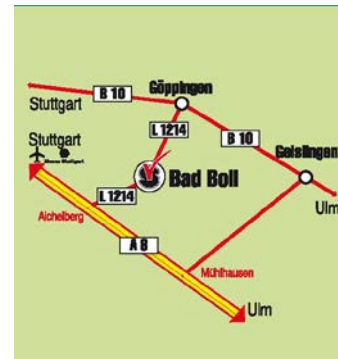
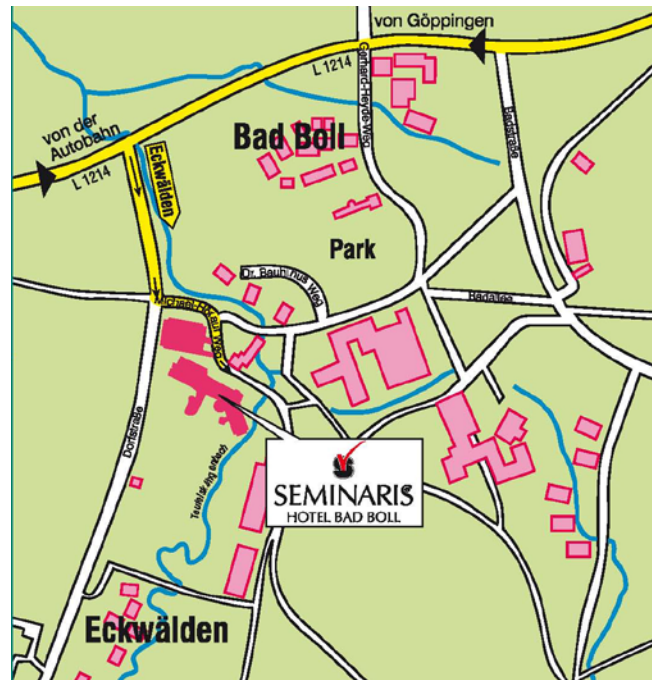
Kreditinstitut:

| BIC:

IBAN:

Datum: | Unterschrift:

Bildungs- und Sozialwerk
des LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden e.V.
Andrea Bauknecht
Bopserstraße 17
70180 Stuttgart



Autobahn:

A 8 Stuttgart-Ulm, Abfahrt Aichelberg 3 km, kurz vor Bad Boll rechts Richtung Eckwälden, nach 200 m links in den Michael-Hörauf-Weg.

Bahn:

Vom Bahnhof Göppingen (IR-Station) mit Bus oder Taxi ca. 11 km.



Freitag, 22. März bis
Sonntag, 24. März 2019
Seminaris Hotel Bad Boll

