



Karin Mayer
Christophstr. 16
45130 Essen
0201/74 917 817

2. Bewegungs-, Entspannungs-, Fitnesswochenende in Hessen

Dieses Wochenende dient dem Kennenlernen und Auffrischen der Nordic ALFA-Technik, verschiedener Entspannungstechniken, so wie Smovey, Moving, Heigl.

Wir haben zusätzlich ein paar Überraschungs- Outdooraktivitäten geplant, die das Programm ergänzen.

Das Wochenende findet in Büdingen/Hessen statt, wir sind im Gästehaus „Zur Post“ in Büdingen-Rinderbügen bei Familie Herd untergebracht.

In schöner Landschaft werden wir viel Bewegung im Freien haben mit entsprechend ausreichenden Pausen.

Für den Samstagnachmittag / frühen Abend ist eine Stadtführung durch Büdingen geplant mit anschließendem Essen im Ort.

Die An-/Abreise erfolgt auf eigene Kosten. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Datum: 03.-05. Oktober 2014

Ort: in Büdingen/ Hessen

Kosten: bei Übernachtung im Einzelzimmer 180 €/ Person

bei Übernachtung im Doppelzimmer 170 €/ Person

Inklusive: Frühstück, Snacks/ Verpflegung für Unterwegs und sämtliche
Kurseinheiten

Zusatzkosten: eigene Anreise, Abendessen (außerhalb), geplante Stadtführung in Büdingen

