

Fitnesswochenende in Sellin / Rügen 2014

Donnerstag, 23.10.14:

bis 15.00 Uhr:	Eintreffen im Cliff-Hotel	Cliff-Hotel Rügen
16.00 – 17.30 Uhr:	Begrüßung, Einführungsvortrag „Mensch beweg Dich“	Raum Mönchgutl
18.00 – 18.45 Uhr:	Strandwanderung	
19.00 Uhr:	Abendessen	Hotelrestaurant „Seeterrassen“

Freitag, 24.10.14:

08.00 Uhr:	Gruppe 1: Aquajogging Gruppe 2: Rückenschule ohne Gerät	Schwimmbad Raum Sellin
09.30 Uhr:	Frühstück	Hotelrestaurant
11.30 – 14.30 Uhr:	Radtour oder Nordic-Walking	Selliner See oder Baaber Heide
16.00 – 17.00 Uhr:	Rückenschule mit dem Pezziball Körperkräftigung mit dem Theraband	Raum Mönchgutl Raum Mönchgutl
anschl.:	Schwimmen / Sauna / Besichtigungen	
19.00 Uhr:	Abendessen / Buffet	Hotelrestaurant

Samstag, 25.10.14:

08.00 Uhr:	Gruppe 2: Aquajogging Gruppe 1: Rückenschule ohne Gerät	Schwimmbad Raum Sellin
09.30 Uhr:	Frühstück	Hotelrestaurant
11.00 – 15.15 Uhr:	Nordic – Walking nach Binz Rückfahrt mit dem „Rasenden Roland“	Staatsforst Granitz
anschl.:	Schwimmen / Sauna / Besichtigungen	
19.00 Uhr:	Abendessen / Buffet	Hotelrestaurant

Sonntag, 26.10.14:

08.00 Uhr:	Frühstück	Hotelrestaurant
10.00 Uhr:	Vortrag „Stress und Burnout“	Raum Mönchgutl
11.15 – 11.45 Uhr:	Muskelentspannung nach Jacobson	Raum Mönchgutl
anschl.:	Verabschiedung, Check Out, Abreise	

Änderungen kurzfristig möglich