

Sie verbringen schöne Tage an Ihrem Wunschziel und lernen dabei in qualitätsgeprüften Kursen, auf Ihre Gesundheit zu achten. Eine Erstattung der Kursgebühren durch Ihre Krankenkasse ist unter Einhaltung bestimmter Voraussetzungen möglich. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld Ihrer Aktiv-Gesundheits- und Genießertage bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns.

Turnverband Mittelrhein

Rheinau 10 · 56075 Koblenz

Telefon: 0261/135-150

Fax: 0261/135-159

E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org

Internet: www.tvm.org



Ihr Lindner Hotel im Westerwald

Am Wiesensee

56457 Westerburg/Westerwald

Telefon: 02663/991-00

Fax: 02663/991-199

E-Mail: info.wiesensee@lindner.de

LINDNER
HOTELS & RESORTS

**** HOTEL & SPORTING CLUB
WIESENSEE
Westerburg/Westerwald

Ein Auszug aus dem Programm ...

Donnerstag: bis 14.00 Uhr Anreise und Check in

- Kennenlernen, Hotelrundgang ...

- Progressive Muskelentspannung

Freitag/Samstag: je nach der Wahl Ihres Programmes Nordic-Walking-, Rücken Aktiv-, Entspannungs- und Kräuterwindeinheiten

Sonntag: ab 10.00 Uhr Spaziergang, Verabschiedung

Ein faszinierendes Hotelkonzept. Das Lindner Hotel & Sporting Club Wiesensee im Westerwald; für erfolgreiche Meetings und sportive Ferien mit Wellness-Angeboten für Körper und Geist. Der hoteleigene Golfplatz und das breitgefächerte Wellness- & Beauty-Programm, machen das Hotel zum Wellnesshotel im Westerwald. Die attraktiven Veranstaltungsmöglichkeiten, die kreativen Sport & Incentive-Programme und die Lage inmitten der intakten Natur garantieren außergewöhnliche Events für Business, Sport und Freizeit.

Lindner Hotel & Sporting Club Wiesensee

Motivationsmix – Für Business, Sport & Freizeit



Zusätzliche Wellness-Angebote buchbar:

Klassische Schönheitsbehandlungen
8 Massagen, orientalische Badeabenteuer, fernöstliche Entspannungs- und Wellnessrituale, ... Teilnehmer der Gesundheitstage erhalten 10% Rabatt!

Wellness im Hotel Lindner ist immer ein ganz individuelles Verwöhn-erlebnis!

Fotos: Turnverband Mittelrhein, Fotolia.com, Kräuterwind



GYM WELT

Aktiv-Gesundheits- und Genießertage

mit dem Turnverband Mittelrhein
und Kräuterwind im Lindner Hotel
& Sporting Club Wiesensee

www.tvm.org

turnen bewegt

Aktiv I + II

Nordic Walking und Cardio Aktiv - Schritt für Schritt zur Fitness (Do. - So.)

Das Sportprogramm entspricht einem Fitness-Klassiker, der unter sportwissenschaftlichen Aspekten konzipiert wurde und Sie richtig fit und aktiv werden lässt. Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit runden unser Nordic-Walking und Cardio Aktiv-Programm ab. Unter professioneller Anleitung Schritt für Schritt zur Fitness.

Termine: Aktiv I 26.03.-29.03.2015 (Saison A)
Aktiv II 29.10.-01.11.2015 (Saison B)

Aktiv III

Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen (Do.-So.)

Gehören Sie zu den Menschen die oft angespannt sind und sich selten eine Pause gönnen? Unsere Programmziele sind: Rückengerechtes Verhalten kennen lernen, innovative Trainingsmethoden zur Steigerung körperlicher Fitness aber auch Entspannung kennen lernen. Entschleunigung zur Stärkung der physischen und psycho-sozialen Ressourcen.

Termin: Aktiv III 23.07.-26.07.2015 (Saison A)

Im Mittelpunkt beider Programme stehen neben dem Fitnesstraining immer der Spaß an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe.

Bei beiden Programmen sind 2 Einheiten Kräuterwind á 75 Minuten (abhängig von der Jahreszeit sind dies Programmelemente wie „Kräuter Bestimmen“ plus „Kräuteröl ansetzen“, alternativ „Mischen eines Kräutersalzes“ oder Sie nehmen an Workshops „Haut-Öl ansetzen“ teil.

Preise:

Saison A:

Preis im DZ: EUR 515,00 p.P.

Ermäßigter Preis durch Besitz einer GYM CARD: EUR 480,00 p.P.

Preis im EZ: EUR 555,00 p.P.

Ermäßigter Preis durch Besitz einer GYM CARD: EUR 520,00 p.P.

Saison B:

Preis im DZ: EUR 560,00 p.P.

Ermäßigter Preis durch Besitz einer GYM CARD: EUR 525,00 p.P.

Preis im EZ: EUR 625,00 p.P.

Ermäßigter Preis durch Besitz einer GYM CARD: EUR 590,00 p.P.

Leistungen: 3 x Übernachtung in gemütlichen Doppelzimmern der Classic Class (mit Blick ins Grüne), 3 x Teilnahme am Vital-Frühstücksbuffet, 3 x Mittagessen in Form eines Tagesgerichts (Tellergericht, leicht), Snackpausen mit Kaffee, Tee, Obst oder Joghurt, Wasser und Apfelsaft während den Trainingseinheiten, 3 x Abendessen in Form eines 3-Gänge-Menüs oder Dinnerbuffets nach Planung der Küche, Nutzung des Wald & Wiesen SPA mit Pool, Sauna, Dampfbad, Erlebnisduschen und Fitnessraum.

ANMELDUNG

Aktiv Gesundheits- und Genießertage

Hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung an:

☐ **Nordic-Walking und Cardio Aktiv**

☐ Aktiv I

☐ Aktiv II

☐ **Rücken Aktiv - Bewegen statt schonen (Aktiv III)**

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Ort:

Tel.: privat/geschäftlich: Mobil:

E-Mail: Geburtsdatum:

Wir empfehlen eine Reiserücktrittversicherung abzuschließen.

Zahlung per SEPA Lastschrift

Für den Bankeinzug ca. vier Wochen vor der Veranstaltung benötigen wir ein SEPA Lastschriftmandat. Sofern uns dieses noch nicht vorliegen sollte, schicken wir Ihnen automatisch ein Formular zu.

Kreditinstitut:

BIC:

IBAN:

Widerrufsgarantie:

Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen der TVM Sportmarketing GmbH. Die Anmeldung kann innerhalb der nächsten 14 Tage schriftlich widerrufen werden. Ich bestätige dies mit meiner Unterschrift.

Ort, Datum: Unterschrift:

TVM 
SPORTMARKETING GMBH

GYMWELT 
GYM CARD


KRÄUTERWIND
GENUSSREICH WESTERWALD

Turnverband Mittelrhein

Rheinau 10 · 56075 Koblenz

Telefon: 0261/135-150 · Fax: 0261/135-159

E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org · Internet: www.tvm.org

turnen bewegt