

# Bewegte Wochenend-Seminare

Mit unserem Programm „Sport mein neuer Kurs in Urlaub und Freizeit“ bieten wir Sport pur, Sport mit Freude. Bei uns kann man/frau Sport „lernen“. Das kann der Beginn zu einem lebenslangen Sporttreiben sein. Hierauf sind die einzelnen Seminare ausgerichtet. Sie passen sich somit gut in den Rahmen einer Weiterbildungseinrichtung des Landessportbundes ein.

**Sport** **IN URLAUB & FREIZEIT**  
**mein neuer Kurs!**

## Anmeldungen

richten Sie bitte **SCHRIFTLICH** an das Bildungswerk KSB RE:  
Lehmbecker Pfad 31,  
45770 Marl,  
Info-Telefon (02365) 38 14 55.

**Sport**  
mein neuer Kurs!



4 siehe Seite 58-63

**W - Walking**

**W - Wasser**

**W - Wellness**

### Hochsauerland-Eslohe

Das wahre Land der 1.000 Berge – ein herrliches Fleckchen Erde für gestresste Seelen, die Ruhe suchen und sportlichen Ausgleich, die Wellness als Streicheleinheiten für Körper und Geist empfinden und aktives Wohlbefinden anstreben. Der Ferienort Cobbenrode ist durch die hervorragende Lage inmitten des Naturparks Homert ein attraktives Erholungsgebiet. Das ausgezeichnete Wanderwegenetz erschließt die herrliche Landschaft und führt den Naturfreund zu phantastischen Aussichtspunkten des Hochsauerlandes.

Sie wohnen im familiär und sportlich geführten \*\*\*\* „Hotel Hennemann“ in Cobbenrode in zentraler und ruhiger Lage. Komfort im Landhausstil gepaart mit kulinarischen Genüssen sorgt für Ihr Wohlgefühl.

Ob Walking oder Nordic-Walking, wir geben Ihnen Tipps zur richtigen Technik und wellnesorientierter Anwendung. Unser Ansatz ist es, Wellness aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu erleben und dabei Neues zu erfahren. Entspannt und mit einem gesundheitlich orientierten Wohlfühlansatz wieder nach Hause zu kommen, dies ist das Ziel dieser Wochenenden. Also nichts wie raus in die Natur.

Lassen Sie den Alltag hinter sich. Tauchen Sie ein in ein erfrischendes, wohltuendes Wochenende und tauchen Sie unter, wenn es zur Aquafitness im Panorama-Hallenbad geht. Seien Sie ganz Sie selbst, wenn Sie sich in unterschiedlichen Formen aktiv entspannen. Genießen Sie den exklusiven SPA- und Wellnessbereich.

Lassen Sie die Seele baumeln und gönnen Sie sich etwas!

**3808**

Termin: 10.09. bis 12.09.2010

Gebühr: \*€ 249,-

Ort: Eslohe-Cobbenrode / Hochsauerland  
\*\*\*\*Hotel Hennemann

Leistungen:

- 2 Übernachtungen in Doppelzimmern mit Dusche/WC
- Verpflegung (2x Abendmenü , 2x Landhausfrühstück, 2x Mittagssnack)
- Bewegungs-, Beauty- und Wohlfühlprogramm (15UStd.)
- Gestellung von Nordic Walking-Stöcken
- Anwendungen wie z.B. Rücken-, Fußmassage, Reiki optional buchbar (30 Min.à 15,-)
- Einzelzimmer zzgl. € 20,-
- Beginn Fr., 17:00 Uhr  
Anreise mögl. ab 14:00 Uhr
- Abreise So., ca. 16.00 Uhr



4 siehe Seite 58-63

## Aktive Wellness mit Fitness und Entspannung

Die Seele baumeln lassen, den Körper spüren – sich einfach wohlfühlen. Dafür ist das Sauerland der richtige Ort.

**3811**

Termin: 29.10. bis 01.11.2010

Gebühr: \*€ 369,-

Abseits von Hektik und Stress, etwas für Naturliebhaber, die auch noch im Spätherbst die Reize dieser Jahreszeit genießen möchten. An diesem **verlängerten** Wochenende finden Sie Ihr Gleichgewicht

zwischen Spannung und Entspannung mit gemütllichem Ambiente, indem Ihr persönliches Wohlbefinden an erster Stelle steht.

Hier, im Land der 1.000 Berge, erleben Sie in einer wunderschönen Landschaft nicht nur pure Erholung, sondern auch das Landhotel Hennemann\*\*\*\*, das sich darauf freut, Sie mit herzlicher Gastlichkeit und ländlichem Luxus empfangen und verwöhnen zu dürfen.

### Lassen Sie es sich bei entspannenden Anwendungen wie z.B.:

- Reiki- oder Beautybehandlung
  - Wellness- oder Hot Stone-Massage
- gut gehen und halten Sie Ihren Körper mit variierenden Fitnessangeboten wie z.B.:
- Wandern oder Walking
  - Pilates oder Eyegym
  - Progressiver Muskel Relaxation oder einer Traumreise
  - Aquafitness oder Wellnesssauna

in Form, um nur einige von vielen Möglichkeiten zu nennen.

Entscheiden Sie sich ganz persönlich für Ihr Angebot und genießen Sie Ihre wertvolle Zeit an diesem **verlängerten** Wochenende.

Leistungen:

- 3 Ü im DZ mit DU/WC
- 3x Landhausfrühstück
- 2x Abendmenue
- 1x Kerzenscheinmenue
- Aktives Wohlfühlprogramm (15 UStd.)
- Anwendungen wie z.B. Reiki, Fuß-, Rückenmassage optional buchbar 30 Min. a 15€  
(Weitere Anwendungen auf Anfrage)
- Abreise Mo., ca. 16:00 Uhr



4 siehe Seite 58-63

## Willi-Weyer-Schule Hachen/Sauerland

### Sportschule LandesSportBund NW e.V.

Eingebettet in die Bergwelt des Sauerlandes liegt die Sportschule des LandesSportBundes mit Blick über das Tal. Doch nicht nur diese einzigartige Lage prädestiniert dieses Haus für ein wunderschönes Wochenende. Die vielfältigen Sporträume, von 3-fach-Halle bis Allwetterplatz, von Fitnessraum bis Schwimmbad und Sauna sowie Kegelbahn, bieten beste Voraussetzungen.

#### Leistungen:

- 2 Übernachtungen in Zweibettzimmern mit Dusche/WC
- Vollpension ( 1.Tag Abendessen, letzter Tag Mittagessen)
- Sportkurs (15 UStd.)
- Hallenbadnutzung
- Sauna (gegen Gebühr)
- Massage (gegen Gebühr)



4 siehe Seite 58-63

## Disco Fox I Grundkurs

... und nie mehr zuschauen! Der Party-Tanz schlechthin. Wir zeigen Ihnen die Grundschritte, aber auch Figurvariationen wie z.B. die „Damendrehung“, das „Herrensolo“, die „Brezel“ usw.. Den Erfolg verbuchen Sie auf der nächsten Party. Lassen Sie sich an diesem Wochenende verwöhnen und erleben Sie viel Spass mit Tanz und Musik zusammen mit Ihrem/r Partner/in.

**1801**

Termin: 12.02. bis 14.02.2010

Gebühr: \*€ 163,-

**2806**

Termin: 11.06. bis 13.06.2010

Gebühr: \*€ 163,-

Ort: Hachen/Sauerland, Sportschule LSB NW e.V.



4 siehe Seite 58-63

## Disco Fox II Aufbaukurs

Disco Fox bis zum Abwinken. Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse im Disco Fox und wollen mehr als ein paar Variationen? Anspruchsvolle Figuren und Kombinationen stellen an diesem Wochenende die besondere Herausforderung dar. Aber machen Sie sich keine Sorgen um Komplikationen, wir haben bisher noch alle Knoten entwirrt. Let's dance! Lassen Sie es sich gut gehen im freundlichen Ambiente, das zu schönen Stunden mit Ihrem/r Partner/in einlädt.

**2804**

Termin: 30.04. bis 02.05.2010

Gebühr: \*€ 163,-

**2807**

Termin: 18.06. bis 20.06.2010

Gebühr: \*€ 163,-

**3810**

Termin: 22.10. bis 24.10.2010

Gebühr: \*€ 163,-

Ort: Hachen/Sauerland, Sportschule LSB NW e.V.



siehe Seite 58-63

## Disco-Walzer-Mix

### Tanzen auf allen Hochzeiten

Ob Geburtstag, Schützenfest oder Hochzeit: Disco-Fox und Walzer sind immer gefragt. An diesem Wochenende lernen Sie die beliebten Tänze, die jede Feier zum Hit werden lassen. Damit sich auch Ungeübte sicherer auf dem Parkett fühlen, haben wir diesen Disco-Walzer-Mix gerade auf Anfänger zugeschnitten. Genießen Sie aktive Entspannung mit Ihrem/r Partner/in in angenehmer Atmosphäre.

**1802****Termin:** 19.03. bis 21.03.2010**Gebühr:** \*€ 163,-**Ort:** Hachen/Sauerland, Sportschule LSB NW e.V.

siehe Seite 58-63

## Disco-Party-Mix

Den Grundkurs Disco Fox haben Sie hinter sich. Nun soll es ein bisschen mehr sein? An diesem Wochenende können Sie zum einen Grundkenntnisse auffrischen und Variationen neu hinzulernen. Zum anderen aber schnuppern Sie auch in lateinamerikanischen Tänze wie z.B. Cha Cha hinein. Lassen Sie sich von den spritzigen Schrittkombinationen mitreißen. Entspannende Momente genießen Sie gemeinsam mit Ihrem/r Partner/in bei gutem Essen, in der Sauna oder bei schönen Spaziergängen.

**3813****Termin:** 26.11. bis 28.11.2010**Gebühr:** \*€ 163,-**Ort:** Hachen/Sauerland, Sportschule LSB NW e.V.

siehe Seite 58-63

## Salsa und Merengue

Salsa und Merengue sind die Szenetänze überhaupt. Sie stammen aus der Karibik und erinnern ein wenig an die bekannten lateinamerikanischen Tänze Rumba und Cha-Cha. Sie machen extrem viel Spaß und bringen tropisches Lebensgefühl in unsere kühleren Gegenden. Grund genug, die ersten Basisfiguren von Salsa und Merengue zu lernen. Rhythmusverstehen durch gezielte Übungen und entsprechende Erklärung, Führen und Folgen sowie typische Körper- und Fußbewegungen werden Ihnen mit viel Spaß an diesen schönen Tänzen vermittelt. Am Ende dieses Wochenendes kennen Sie die ersten wichtigen Figuren (Grundschrift + Varianten, Rechts- und Linksdrehungen mit diversen Handhaltungen, Platzwechsel, Setenta, ect.) und haben garantiert Lust auf mehr... Eine ruhigere Einheit zum "Verschnaufen" soll die Rumba mit dem Erlernen des Grundschriftes bieten. Karibisches Temperament im aktiven Teil des Wochenendes... und zwischendurch ein paar Schritte durch die sauerländische Berglandschaft zum Entspannen.

**1803****Termin:** 16.04. bis 18.04.2010**Gebühr:** \*€ 163,-**3809****Termin:** 17.09. bis 19.09.2010**Gebühr:** \*€ 163,-**Ort:** Hachen/Sauerland, Sportschule LSB NW e.V.



siehe Seite 58-63

## Dance-Fitness für Mütter u. Töchter (12-15 J.)

Fitness und Fun im „GIRLY-POWER-PAKET“. Von Funky-Dance über Step-Aerobic bis hin zur Aquapower - alles nach „giga-in-music“. Aber keine Angst, auch diejenigen „Mädels“, die alles erst einmal kennen lernen wollen, kommen auf ihre Kosten. Kleine choreografische Elemente zur Koordinationsschulung werden in den verschiedenen Fitnessformen wiederzufinden sein. Ganz nebenbei wird etwas für Beweglichkeit und Ausdauer getan – und das alles als weibliches „Dream-Team“. Aber auch für ein schönes Drumherum ist gesorgt: Leckeres Essen, gemütliche „Tennis-Abende“ oder Relaxen im Saunabereich runden das Wochenende ab.

**2805**

Termin: 07.05. bis 09.05.2010 Gebühr: Mütter \*€ 159,-  
Töchter \*€ 119,-

Ort: Hachen/Sauerland, Sportschule LSB NW e.V.



siehe Seite 58-63

## Tanzen, Sport u. Spaß für Mütter und Töchter (8-11 J.)

„Wenn die Mutter mit der Tochter...“ - oder vielleicht ist es ja auch mal umgekehrt - „... dann können beide was erleben“. Fitness und Fun - jetzt aber ran. Die einzige Voraussetzung für ein solches Weekend ist, sich gemeinsam sportlich und nach „trendy“ Musik bewegen zu wollen. Joyrobic wird neben Funky-Dance eines der Themen sein; d.h. kleine choreografische Elemente zur Koordinationsschulung. Ganz nebenbei wird etwas für Beweglichkeit und Ausdauer getan. - Und übrigens: „Packt die Badehose (oder auch den - anzug) ein, denn auch ins Wasser geh'n wir rein!“ Leckeres Essen, gemütliche „Tennis-Abende“ oder Relaxen im Saunabereich lassen das Wochenende besonders für die Mütter zum Alltags-Kontrastprogramm werden.

**3812**

Termin: 05.11. bis 07.11.2010 Gebühr: Mütter \*€ 159,-  
Töchter \*€ 119,-

Ort: Hachen/Sauerland, Sportschule LSB NW e.V.

# addc | advanced design for communication

produktkataloge infoprospekte logogestaltung visitenkarten  
anzeigengestaltung druckdatenprüfung druckabwicklung mailings  
homepages geschäftsberichte handzettel großkarten newsletter  
poster flyer events kundenmagazine messestände illustrationen  
werbung imagebroschüren werbemittel

Ihre Agentur für visuelle Kommunikation. [www.addc.de](http://www.addc.de)

addc | kurt-kappel-strasse 10 | 40721 hilden | fon 0 21 03.395 79 60 | email info@addc.de