

Unterrichtsstunden

Das Seminar umfasst insgesamt 12 Unterrichtsstunden. Die Unterrichtszeiten erfolgen nach Absprache mit der Dozentin am Freitagabend nach dem Abendessen, am Samstagvormittag und Samstagabend sowie Sonntagvormittag. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung.

Bitte mitbringen

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung (in- und outdoor) und warme Socken mit. Matten und Decken sind vorhanden.

Anmelde- bzw. Stornofrist

Schriftliche An-/ Abmeldung bis zum **15.12.2023**

Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Dozentin

Christina Roskam

Pilatesrainerin, Trainerin für Fitness & Gesundheit, ernährungspsychologische Beraterin

Haben Sie weitere Fragen? Wir beraten Sie gerne.

Kursnummer 232 4091100

Kontakt

Volkshochschule
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer

Sabine Kasimir (Fachbereichsleiterin)
Tel.: 0491 92992-28
kasimir@vhs-leer.de

Birgit Janssen (Verwaltung)
Tel. 0491 92992-22
janssen@vhs-leer.de

www.vhs-leer.de



Ein Wochenende für die Gesundheit auf Norderney

Fr., 16.02., - So., 18.02.2024



Ein Wochenende für die Gesundheit auf Norderney

Sie sind so stark eingespannt, dass Sie in Ihrem Alltag wenig Chancen sehen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun? An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrem Ess- und Bewegungsverhalten auseinanderzusetzen. Sie erfahren mehr über Ihre körperlichen Beschwerden und erhalten wertvolle Tipps für Veränderungen. Abgestimmt mit vielen Bewegungseinheiten und Entspannungsphasen haben Sie die Möglichkeit, ein gesundes Gleichgewicht im Alltag zu finden!



Uwe Drewes / pixelio.de

Tagungsort

Das Seminar findet statt in der Caritas Inseloase, Marienstraße 18
26548 Norderney

<https://www.caritas-norderney.de/gaestehaus-caritas-inseloase>

An- und Abreise, Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Freitag, 16.02.2024 um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. Ab 16.00 Uhr besteht die Möglichkeit die Zimmer zu beziehen.

Bitte planen Sie Ihre Anreise so, dass Sie zum Seminarbeginn im Tagungshaus sind.

Informationen zu den Fahrzeiten finden Sie www.reederei-frisia.de.

Das Seminar endet am Sonntag, 18.02.2024 um 13.00 Uhr nach dem Mittagessen. Am Abreisetag stehen die Zimmer bis 10.00 Uhr zur Verfügung.

Die Anreise zum Tagungshaus erfolgt in Eigenregie.

Die Kosten für die An- und Abreise sind **nicht** im Seminarpreis enthalten.



Frank Radel / pixelio.de

Unterkunft / Verpflegung

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit eigenem Bad. Die Zimmer sind unterschiedlich in der Größe und Einrichtung. Die Zimmervergabe erfolgt nach dem Zufallsprinzip durch das Seminarhaus. Die Vollpension besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Kosten

295,00 Euro, inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension

Gästebeitrag

Für den Aufenthalt auf Norderney müssen alle Gäste einen Gästebeitrag zahlen. Die Gebühr begleichen die Teilnehmenden selber vor Ort. Der Betrag ist **nicht** im Seminarpreis enthalten. Die aktuellen Gebühren finden Sie auf www.norderney.de.



Klaus Steves / pixelio.de