



Anmeldeschluss
24. Februar 2012

BETRIEBSSPORT
VERBAND HAMBURG



BSV Fitnesswochenende

vom 04.05. – 06.05.2012 im Strandhotel**** Weissenhäuser Strand

Walking oder Jogging am Ostseestrand, Aqua-Training im Pool oder Cardiofit fördern die Ausdauer, die Muskeln straffen sich beim Body Workout und Rücken-Fitness. Stretch & Relax sowie Entspannungskurse runden das Programm ab und lassen Sie wieder tief durchatmen. Schwimmen oder Saunieren ergänzen das Fitnessangebot, zusätzlich lassen sich Massage- oder Kosmetik- und Therapieanwendungen buchen.

Auszug eines Tagesablaufs:

- 8.00 Uhr »Energievoll in den Tag« mit Aqua Fitness
- 8.45 Uhr Frühstück
- 10.30 Uhr Walking: »Die Natur erleben – den Körper spüren«
- 13.00 Uhr Mittagspause
- 16.30 Uhr »Die Mitte stärken« Workout mit Rückenpower und BBP
- 19.00 Uhr Abendessen
- 20.30 Uhr Entspannung

Das komplette BSV Fitnesswochenende (inkl. Übernachtung & Halbpension) ist ab 210,- € * im Doppelzimmer buchbar. Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie bei Melanie Gronau unter Telefon: 040 – 23 85 79 62 oder melanie.gronau@bsv-hamburg.de

* Die Hamburger Ersatzkassen haben das Programm anerkannt und bezuschussen es mit ca. 70,- €. Das Programm ist vom VTF zusammengestellt und erarbeitet worden und wird von einem qualifizierten VTF Trainer begleitet.

www.bsv-hamburg.de