

## Anmeldung

bitte bis spätestens 31. Juli 2018

Ja, ich möchte am Wellness-Wochenende

vom 14. bis 16. September 2018 teilnehmen.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mitglied  JA  NEIN

Unterschrift \_\_\_\_\_

Für Infos und Anmeldungen

Tel: 0561 - 880303, Fax: 0561 - 8167158

in der Geschäftsstelle der SVH Kassel

oder direkt bei Elke Geldermann Tel. 0170/4768117



**RAUS** *dem Alltag*

*Fitness- und Wellnesswochenende*

*für Frauen* **2018**

**2018** wieder eine Auszeit nur für Frauen

# Raus aus dem Alltag

mit der SVH Kassel, Abteilung Turnen

## Fitness- und Wellnesswochenende für Frauen

vom 14. bis 16. September 2018

Wir bieten in der modernen Sport- und Freizeiteinrichtung auf dem Sensenstein (gelegen in landschaftlich schöner Umgebung, nur 20 Auto-Minuten von Kassel entfernt) ein komplettes Wohlfühlwochenende für Frauen.

### 1. **Drei Kompaktkurse à 1,5 Stunden**

- Yoga für die hormonelle Balance
- Bodyart meets Feldenkreis
- Propriozeptives Training

### 2. **Entspannungseinheiten**

### 3. **Acquafitness**

### 4. **Sauna, Schwimmbad, Natur**

### 5. **Filmabend**

### 6. **Homöopathie**

ein kleiner Vortrag über  
die homöopathische Hausapotheke

### 7. **2 Übernachtungen**

2x Frühstück, Mittag- und Abendessen  
1x Kaffee und Kuchen

Kosten: Mitglieder 125,-- (komplett)  
Nichtmitglieder 140,-- (komplett)



Lasst Euch entführen von  
Elke Geldermann  
Aresu Rasekhi  
und Regina Spindler