



DWJ Landesverband Rheinland-Pfalz
Wolfgang Walter
Pfalzring 21
67240 Bo.-Roxheim
Tel: 06239 3121 Fax: 06239 509007
Mail: walter@wanderjugend-rlp.de

Rundum gesund - ein bewegtes Wochenende vom 08.-10.11.13

An diesem Wochenende wollen wir uns der Entspannung und Anspannung widmen. Von propriozeptiefem Muskeltraining über die klassischen Ausdauer - und Fitnessstraining bis zu Dehnungs- und Entspannungsübungen wird bei kerngesunder, tiereiweißfreier Vollwertkost vieles geboten (optional Saunabesuch).

- Beginn:** 08.11.13 um 18.00 Uhr
Ende: 10.11.13 gegen 14.00 Uhr
Unterkunft: im Naturfreundhaus Rahnhof (N49°29,412' ; E08°01,302') mit 2-Personenbelegung und extra Verpflegung.
Kostenbeitrag: 100,00 € für Unterkunft, besondere Verpflegung (Frühstück, Mittag- u. Abendessen), Programm, Betreuung durch ausgebildete Trainer / Fachkräfte.
Mitbringen: Sportliche Kleidung für drinnen und draußen, möglichst Gymnastikmatte, 1 Sauna- oder Badetuch, 1 Handtuch, Saunautensilien, Handtücher, Haus- und Sportschuhe.
Infos: Wolfgang Walter, Tel: 06239 3121
Anmeldung: schriftlich bis 15.08.13 bei DWJ Lv RLP (siehe oben)
Anzahlung: bei Anmeldung bitte 30 € auf KontoNr: 827 185 bei RV Bank Rhein-Hardt eG BLZ: 545 613 10
Stornokosten: Ab 15.08. (30 €); bis 10.10. (50 €) bis 08.11. (100 €)

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Die Teilnahme richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Bei Überschreitung der max. Teilnehmerzahl wird unverzüglich informiert.

Auf eine rege Teilnahme freut sich
Wolfgang und Team

.....Anmeldeschnippel:.....

Ich/wir melden uns verbindlich für das Rundum gesund - WE vom 08.-10.11.13 an

Name(n).....Vorname(n).....

Anschrift:.....

Tel./E-Mail.....

Ort, Datum, verb. Unterschrift.....