



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

Rundum gesund - ein bewegtes Wochenende vom 06.-08.11.15

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

- Beginn:** 06.11.15 um 18.00 Uhr
Ende: 08.11.15 gegen 14.00 Uhr
Unterkunft: im Naturfreundhaus Rahnenhof (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 15.08.15 bei DWJ Lv RLP (siehe oben)
Anzahlung: bei Anmeldung bitte 30 € auf KontoNr:
IBAN: DE60 5456 1310 0000 827 185
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 06.-08.11.15 an

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

Anschrift:.....

Tel./E-Mail.....

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