

Bewegung ist das Geheimnis und die beste Medizin.

Wissenswertes:

- * Übernachtung im Doppelzimmer
- * Einzelzimmerzuschlag pro Nacht 10,00 €
- * Frühstück und Abendessen als Buffet
- * Mittagessen besteht aus mind. 2 Gerichten (davon eins vegetarisch) mit Salatbuffet und Dessert
- * Haustiere sind nicht gestattet

Bei Fragen steht Ihnen unsere pädagogische Mitarbeiterin Frau Andrea Ohle gerne telefonisch zur Verfügung (03937/ 25 06-13).

Am Besten noch heute anmelden!

Reservierungen unter:

Telefon: 03937/ 2506-0
E-Mail: lss@lsb-sachsen-anhalt.de

Achtung: Begrenzte Anzahl der Plätze.

Wir freuen uns auf Sie.

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
LandesSportSchule Osterburg

Arendseer Straße 4
39606 Hansestadt Osterburg
Telefon: 03937 2506-0
Telefax: 03937 2506-39

E-Mail: lss@lsb-sachsen-anhalt.de
www.landessportschule-osterburg.com



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e. V.
LandesSportSchule



Unser jährliches „Senioren-fit“- Programm

Bei uns erleben Sie 3 oder 4 Tage mit:
Sport, Bewegung und Entspannung.
„ ... lebhaft & dynamisch ... “

LandesSportSchule Osterburg

Fit in jedem Alter - mit Sport, Bewegung und Entspannung

Unser lebhaftes 50+ „Senioren-fit“-Programm

Montag, 26.11. - Mittwoch, 28.11.2018

Ihr 1. Tag:

- * Anreise, Begrüßung
- * Mittagessen
- * Führung durch das gesamte Objekt
- * Fitnessübungen mit Alltagsmaterialien
- * Kaffee-/Teestunde mit Kuchen
- * Seniorenanz
- * Abendessen
- * Sauna und/ oder gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“

Ihr 2. Tag:

- * Frühstück
- * **Ausflug in die Hansestadt Stendal** mit Stadtführung und Freizeit
- * Mittagessen
- * Aquafitness
- * Kaffee-/Teestunde mit Kuchen
- * Kleine praktische Einführung ins Cocktail-Mixen
- * Abendessen
- * Kegeln & Bowling und gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“

Ihr 3. Tag:

- * Frühgymnastik, anschließend Frühstück
- * Kleine Abschlussrunde und Abreise

151,00 € pro Person im DZ



Einzelzimmer mit Zuschlag auf Anfrage möglich

Unser dynamisches 65+ „Senioren-fit“-Programm

Dienstag, 20.11. - Freitag, 23.11.2018

Ihr 1. Tag:

- * Anreise, Begrüßung
- * Mittagessen
- * Führung durch das gesamte Objekt
- * Aquafitness
- * Kaffee-/Teestunde mit Kuchen
- * ZUMBA Gold, anschließend Abendessen
- * Gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“



Ihr 2. Tag:

- * Frühstück
- * Fitnessübungen mit Alltagsmaterialien und Freizeit
- * Mittagessen und Freizeit
- * Kaffee-/Teestunde mit Kuchen
- * Kleine praktische Einführung ins Cocktail-Mixen
- * Abendessen
- * Kegeln & Bowling und gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“

Ihr 3. Tag:

- * Frühstück
- * **Ausflug in die Hansestadt Stendal** mit Stadtführung und Freizeit
- * Mittagessen und Freizeit
- * Kaffee-/Teestunde mit Kuchen
- * Gleichgewichtsschulung
- * Abendessen
- * Sauna und/ oder gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“

Ihr 4. Tag:

- * Frühgymnastik, anschließend Frühstück
- * Kleine Abschlussrunde und Abreise

198,00 € pro Person im DZ