

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 2506-13).

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

„Senioren-fit“-Programm

Ihr 1. Tag:

- * Anreise, Begrüßung
- * Mittagessen
- * Führung durch das gesamte Objekt
- * Fitnessübungen mit Alltagsmaterialien
- * Kaffee-/Teestunde mit Kuchen
- * Aquafitness
- * Abendessen
- * Seniorenkolleg Nutztierhaltung (Aktiver Vortrag von Prof. Dr. habil. R. Köhn)
- * Sauna und/oder gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“

Ihr 2. Tag:

- * Frühstück
- * Senioren-Olympiade, Sport mit dem Theraband
- * Mittagessen
- * **Ausflug in die Hansestadt Stendal** „Kleines Schoko-Programm im Kaffeekult“
- * Cocktail-Mixen wie ein Profi
- * Abendessen
- * Kegeln & Bowling und gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“

Ihr 3. Tag:

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

170,00 € pro Person im DZ

190,00 € pro Person im EZ

Montag, 11.11. bis Mittwoch, 13.11.19

Mittwoch, 20.11. bis Freitag, 22.11.19



„Senioren-fit“-Programm

Ihr 1. Tag:

- * Anreise, Begrüßung
- * Führung durch das gesamte Objekt
- * Mittagessen
- * Sport mit dem Theraband
- * Kaffee-/Teestunde mit Kuchen
- * Cocktail-Mixen wie ein Profi
- * Abendessen und Freizeit
- * Gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“



Ihr 2. Tag:

- * Frühstück
- * Fitnessübungen mit Alltagsmaterialien und Freizeit
- * Mittagessen
- * Seniorenolympiade
- * Kaffee-/Teestunde mit Kuchen
- * Aquafitness, anschließend Abendessen
- * Seniorenkolleg Nutztierhaltung (Aktiver Vortrag von Prof. Dr. habil. R. Köhn)
- * Sauna und/oder gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“

Ihr 3. Tag:

- * Frühstück, anschließend Seniorentanz und Freizeit
- * Mittagessen
- * **Ausflug in die Hansestadt Stendal** „Kleines Schoko-Programm im Kaffeekult“
- * Abendessen
- * Kegeln & Bowling und gemütlicher Ausklang in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau“

Ihr 4. Tag:

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

217,00 € pro Person im DZ

247,00 € pro Person im EZ

Dienstag, 3.12. bis Freitag, 6.12.19