

Anmeldung nur mit beiliegendem Anmeldebogen
bis spätestens **31.12.2011** bei

Haike Hecker-Kube, Der Bewegungsraum
Tel.: 04131-121811
e-mail: info@derbewegungsraum.de
www.derbewegungsraum.de

Cora Wulf, Studio für natürliche Bewegung
Tel.: 04132-910819 mob.: 0173-9852095
e-mail: info@studio-cora-wulf.de
www.studio-cora-wulf.de

Anfahrt:

A 1 Richtung Puttgarden; AS Oldenburg/Holstein/Lütjenburg abfahren auf
Landstrasse Richtung Lütjenburg; in dem Ort Kaköhl rechts abbiegen
Richtung Hohwacht; in Hohwacht der Ausschilderung Kurpark folgen



Unsere 2. Bewegte Reise



www.hohe-wacht.de

16.-18.3.2012

**Veränderung bedeutet Bewegung -
Bewegung ist Leben !**

Ein Bewegungswochenende in Hohwacht
mit Haike Hecker-Kube und Cora Wulf

Freitag, den 16.3.2012

16:30 Uhr Begrüßung

	Haike	Cora
17:00 – 18:10 Uhr	17:50-18:10 Traum- u. Phantasiereise	17:00-17:50 Bewegungsübungen zum Ankommen

18:30 Uhr Abendessen

Samstag, den 17.3.2012

8:00 – 8:30 Uhr	Strandgymnastik	Aquafitness
-----------------	-----------------	-------------

Ab 9:00 Uhr Frühstücksbuffet

.10:30 – 12:00 Uhr	Aquaspaß mit Spiel, Gymnastik u. Entspannung	„kunterbunte“ Rückenfitness
--------------------	--	--------------------------------

12:00 – 16:00 Uhr Mittagspause

16:00 – 17:30 Uhr	T-Bow („wir haben den Bogen raus“)	Laufen ohne zu schnaufen
-------------------	---------------------------------------	-----------------------------

18:00 Uhr Abendessen

19:30 – 20:30 Uhr	19:30-20:00 Stretching	20:00-20:30 Sounder Sleep System (Entspannungsübungen)
----------------------	---------------------------	--

Sonntag, den 18.3.2012

8:00 – 8:30 Uhr	Aquafitness	Strandgymnastik
-----------------	-------------	-----------------

Ab 9:00 Uhr Frühstücksbuffet

10:30 – 12:00 Uhr	Powerwalking + Kräftigung + Dehnung	"Auf großem Fuß" Fitness rund um die Füße
-------------------	---	---

12:30 Uhr Ausklang

Liebe Bewegungsfreunde,

da die erste bewegte Reise in 2011 viel Zuspruch fand, wollen wir sie nun im Jahr 2012 wiederholen.

Haike Hecker-Kube (Der Bewegungsraum) und Cora Wulf (Studio für natürliche Bewegung) veranstalten gemeinsam ein „BEWEGUNGSWOCHENENDE“.

Unsere Idee: 3 Tage aktiv erholen - ein schönes Hotel in Hohwacht an der Ostsee - leckeres Essen und viel Bewegung. Sie können bei jeder Einheit zwischen 2 Bewegungsbausteinen wählen (siehe Programm links) und aus unserem großen Fundus das Beste aussuchen.

Termin: Freitag, 16.3. - Sonntag, 18.3.2012

Kosten: **1-Zimmer-Appartement** für 1 Person: € 187,-
für 2 Personen: € 288,-

2-Zimmer-Appartement für 2 Personen: € 312,-

+ € 90,- Kursgebühr p.P. für das Sportprogramm.

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt im Hotel Hohe Wacht (Tel.: 04381/9008-0).

Dort sind Zimmer vorreserviert unter "BEWEGTE REISE".

Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihnen unser Programm zusagt und verbleiben mit herzlichen Grüßen

Haike Hecker-Kube und Cora Wulf