



VTF-Aktivprogramm 2023

ERLEBEN. GENIESSEN. ENTSPANNEN.

aktiv unterwegs
mit dem VTF

**FITNESSWOCHENENDEN,
BILDUNGSURLAUBE UND GESUNDHEITSANGEBOTE**

www.vtf-aktivprogramm.de

UNSER VTF-VERSPRECHEN

- » Echte Wertschätzung
- » Erstklassige Qualität
- » Hohe Standards

Herzlich willkommen	3
Bildungsurlaube BU	4-7
Gesundheit und Prävention	8-11
Individuelle Gruppenangebote	12-13
30 Jahre VTF-Aktivprogramm	14-15

UNSERE HOTELS – UNSERE ANGEBOTE 16-33

Hotels an der Ostsee	16-22
Hotels an der Nordsee	23-26
Hotels mitten im Land	27-33

Zusammen fahren und zusammen sparen	34
-------------------------------------	----

UNSERE HOTELS – AUSLAND 35-37

Terminübersicht	38-39
Anmeldeformular	41-42
Das Team und rechtliche Hinweise	43

- Unseren Teilnehmer*innen begegnen wir mit echter Wertschätzung und berücksichtigen ihre Wünsche und Bedürfnisse bei allen Aktivprogrammen.
- Die VTF-Trainer*innen sind Profis in ihrem Fachgebiet und verfügen über weitreichende Unterrichtserfahrung.
- In unseren vielseitigen und innovativen Bewegungskonzepten bieten wir einen hohen sportwissenschaftlichen Standard.



www.vtf-aktivprogramm.de
aktivprogramm@vtf-hamburg.de

30 JAHRE VTF-AKTIVPROGRAMM

ERLEBEN. GENIESSSEN. ENTSPANNEN.

Wir freuen uns, Ihnen unseren diesjährigen Jubiläums-Katalog zu präsentieren. Mit der Erfahrung aus den letzten 30 Jahren haben wir für Sie wieder besonders schöne Ziele, wunderbare Hotels und individuelle Aktivprogramme zusammengestellt.

Unsere vielfältigen Fitness-, Gesundheits- und Entspannungsangebote sind für alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten. Entdecken Sie die unterschiedlichsten Möglichkeiten zum Innehalten und Durchatmen. Lebensfreude und Gelassenheit sind die besten Begleiter, um Kraft zu schöpfen. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, dies zu realisieren.

Reisen Sie mit uns – als Gruppe, mit der besten Freundin, dem besten Freund oder lernen Sie als Single gleichgesinnte

Menschen kennen. Jedes unserer Angebote ist individuell abgestimmt und beinhaltet einen ausgewogenen Mix aus Sport, Entspannung, Spaß und Erholung. Eine frische Brise für Ihren Körper und Geist.

Dazu kommt ein großes Angebot an Bildungsurlauben für die Sie, je nach Bundesland, von Ihrem Arbeitgeber freigestellt werden können. Mit diesem Katalog möchten wir Sie bei der Wahl Ihrer perfekten Auszeit inspirieren.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr VTF-Aktivprogramm-Team

BILDUNGS URLAUB

FÜR KÖRPER UND SEELE



[www.vtf-hamburg.de/
aktivprogramm-aktiv-unterwegs/
bildungsurlaub](http://www.vtf-hamburg.de/aktivprogramm-aktiv-unterwegs/bildungsurlaub)

LERNEN UND ENTSPANNEN: An schönen Orten Körper und Seele stärken. Je nach Möglichkeit mit Unterstützung Ihres Arbeitgebers oder einfach so. Gönnen Sie sich eine Auszeit, aus der Sie mit anregenden Impulsen und einer großen Portion Entspannung wieder nach Hause zurückkehren.

Wie und wo können Sie Bildungsurlaub beantragen?

Beantragen Sie Ihren Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber, in der Regel bis 6 Wochen vor Beginn. Alle zwei Jahre stehen Ihnen bis zu 10 Tage Bildungsurlaub zu. **Da die Regelungen für eine Anerkennung in den Bundesländern sehr unterschiedlich sind, finden Sie unter dem nebenstehenden QR-Code, jeweils am Ende der Ausschreibungen, den aktuellen Stand der Anerkennungen.**

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

Ruth Arens 040/41908-246

E-Mail: arens@vtf-hamburg.de

MIT YOGA IM GLEICHGEWICHT

Yoga bietet eine effektive und nachhaltige Antwort auf Stress und alltägliche Belastungen. Mit unserer Referentin Pritpal Kaur erwarten Sie Themen wie: berufsgerechte Anti-Stress-Übungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen, Business-Yoga, Meditation am Arbeitsplatz, physische und psychische Gesundheit in Beruf und Freizeit, wie hängen Stress, Gesundheit und Ernährung zusammen und vieles Interessantes mehr.

4960423 | 27. – 31.03.2023 | Hotel Hohe Wacht

€ 778 App. als DZ | € 908 App. als EZ

4961123 | 13. – 17.11.2023 | Gutshaus Parin

€ 982/€ 1022/€ 1046 DZ | € 1074/€ 1114/€ 1146 EZ

(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

Infos zu Hotels und Inklusivleistungen Seite 20 und 28

INNERE RUHE UND ACHTSAMKEIT

Wir leben in herausfordernden Zeiten und sind – im Beruf wie im Alltag – einer zunehmenden Beschleunigung ausgesetzt. Die Folge davon ist ein Anstieg von Belastungssymptomen wie Erschöpfungszustände bis hin zu Krankheiten wie Burnout und Depression. Umso sinnvoller ist es, rechtzeitig Methoden zu erlernen, mit denen wir unsere Gesundheit – unseren Körper wie unseren Geist – stärken und schützen können. Meditation und Qigong sind dabei zwei anerkannte und lang erprobte Praktiken, die noch dazu unser Leben bereichern und vertiefen können.

4960323 | 13. – 17.03.2023 | Hotelcamp Reinsehlen

€ 941 DZ | € 997 EZ

4960823 | 25. – 29.09.2023 | Hotel Hohe Wacht

€ 778 App. als DZ | € 908 App. als EZ

Infos zu Hotels und Inklusivleistungen Seite 20 und 27

MIT RÜCKENWIND NEU DURCHSTARTEN – GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH SELBST- MANAGEMENT UND RÜCKENPRÄVENTION

Körperliche und seelische Anforderungen im beruflichen Leben schlagen sich oft auf die Gesundheit und den Rücken nieder. Durch gezielte Übungen aus der Rückenprävention und verschiedenen Entspannungsmethoden werden Ihre persönlichen und geistigen Ressourcen gestärkt. Nutzen Sie diesen besonderen Rückenwind an der Ostsee und lernen Sie, selbstwirksam zu handeln und rechtzeitig auf sich Acht geben.

4960223 | 13. – 17.02.2023 | Seehotel Boltenhagen

4961223 | 27.11. – 01.12.2023 | Seehotel Boltenhagen

€ 968 DZ | € 1034 EZ

Infos zu Hotel und Inklusivleistungen Seite 18

WORK LIFE BALANCE – MEHR ENERGIE UND KLARHEIT IM BERUF

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie konkrete Anregungen, wie Sie Ihre innere und äußere Stabilität stärken und mehr Energie entwickeln. Werden Sie sich Ihrer Ziele und Ihrer Grenzen bewusst, um im Beruf entspannter und effizienter zu werden. Übungen aus dem Yoga unterstützen Sie dabei, sich im beruflichen Alltag klar und kraftvoll, ruhig und leicht fühlen.

4960523 | 08. – 12.05.2023 | Seminarhotel Kunzehof

€ 879 DZ | € 979 EZ

4960723 | 18. – 22.09.2023 | Hotelcamp Reinsehen

€ 941 DZ | € 997 EZ

Infos zu Hotels und Inklusivleistungen Seite 26 und 27

RUNDUM FIT UND ENTSPANNT MIT EINEM GESUNDEN FASZIENSYSTEM

In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles um das Thema Faszien-gesundheit. Ein gesundes Faszien-system stärkt unser Immunsystem, gibt unserem Körper Form und Struktur, beugt Verletzungen vor und lässt uns insgesamt geschmeidiger und gelöster durchs Leben gehen. Durch abwechslungsreiche Übungen und kleine Theorieeinheiten erhalten Sie ein rundum Wissen über Bewegung, Ernährung, Entspannung und Zeitmanagement.

4960923 | 16. – 20.10.2023 | Gutshaus Parin

Infos zu Hotel und Inklusivleistungen Seite 28

€ 982/€ 1022/€ 1046 DZ | € 1074/€ 1114/€ 1146 EZ

(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

WÄHLEN SIE IHREN GANZ PERSÖNLICHEN BILDUNGSURLAUB

neu DIE KRAFT DER RESILIENZ – PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

Der Begriff Resilienz bedeutet Spannkraft, Elastizität oder Strapazierfähigkeit. Auf den Menschen übertragen beschreibt es die Fähigkeit belastende Lebensumstände zu bewältigen, Krisen zu meistern und daraus gestärkt hervorzugehen.

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, die Schlüsselfaktoren zur Entwicklung ihrer geistigen und seelischen Widerstandsfähigkeit in Theorie und Praxis kennenzulernen. Dafür wird das Konzept der sieben Säulen der Resilienz vermittelt sowie ein breites Übungsspektrum für Körper, Geist und Seele.

4960123 | 30.01. – 03.02.2023 | Seehotel Boltenhagen

€ 968 DZ | € 1034 EZ

4061023 | 23. – 27.10.2023 | Hotel Hohe Wacht

€ 778 App. als DZ | € 908 App. als EZ

Infos zu Hotels und Inklusivleistungen Seite 18



PRÄVENTIONSKURSE

In bewährter VTF-Qualität können Sie mit viel Spaß etwas für Ihre Gesundheit tun. Unsere speziell zertifizierten Referent*innen haben einen staatlich anerkannten Beruf aus dem Fachbereich Bewegung und leiten seit Jahren Aktivprogramme aller Art.

Die ausgewählten Hotels an attraktiven Orten sorgen für das nötige Ambiente, sich rundum wohlfühlen. Mit Präventionswochenenden legen wir ein ganz besonderes Augenmerk auf die Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Unsere Präventionskurse sind bei der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Deshalb belohnen die gesetzlichen Krankenkassen diese mit einem Zuschuss. Fragen Sie hierfür bei Ihrer Krankenkasse nach.

IHRE VORTEILE

- Jede Stunde enthält einen themenspezifischen Übungsverlauf mit theoretischem Hintergrund
- Ihr/e Kursleiter*in ist fachspezifisch aus- und fortgebildet
- Maximal 15 Teilnehmer*innen nehmen an einem Kurs teil
- Sie erhalten Tipps, wie Sie auch nach dem Kurs noch weiter in Bewegung bleiben können – inklusive Handout

FITNESSTRAINING ZPP

Mit ausgewählten Übungen und Stabilitätstraining stärken Sie die wichtigsten Muskelgruppen und haben sowohl indoor als auch outdoor viel Spaß. Sie optimieren Ihre Haltung und sensibilisieren Ihre Wahrnehmung.

4950123 | 03. – 05.03.2023 | Seehotel Boltenhagen

€ 443 DZ | € 476 EZ

4950523 | 10. – 12.11.2023 | Nordica Büsum

€ 425 DZ | € 439/€ 505 EZ (kl. EZ/DZ zur Einzelnutzung)

Infos zu Hotels und Inklusivleistungen Seite 18 und 23

QIGONG & MEER ZPP

Über Ihnen der Himmel und Ihr Blick geht weit übers Meer: Mit den Übungen des Qigong stärken und pflegen Sie auf besonders wirkungsvolle Weise Ihre Lebensenergie (Qi), Ihre innere und äußere Beweglichkeit und Ihre ganzheitliche Gesundheit. Theoretische Informationen helfen Ihnen beim Verständnis der Übungen.

4950323 | 05. – 07.05.2023 | Hotel Hohe Wacht

4950423 | 06. – 08.10.2023 | Hotel Hohe Wacht

€ 405 App. als DZ | € 465 App. als EZ

Infos zu Hotel und Inklusivleistungen Seite 20

neu YOGA ZUM KENNENLERNEN ZPP

Yoga ist ein ideales Übungssystem um dem Alltag mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Unabhängig von Alter und Vorkenntnissen ist die aus Indien stammende Lehre für jeden geeignet. Freuen Sie sich auf ein ausgewogenes Wochenende, welches Sie gestärkt und entspannt in den Alltag zurückkehren lässt.

4950223 | 31.03. – 02.04.2023 | Rundlingsdorf Sagasfeld

€ 468 DZ | € 498 EZ

4950623 | 17. – 19.11.2023 | Seehotel Boltenhagen

€ 443 DZ | € 476 EZ

Infos zu Hotels und Inklusivleistungen Seite 18 und 32

TROTZ KRANKHEIT IN BEWEGUNG BLEIBEN

NEU im Angebot des Aktivprogramms sind Wochenenden für Menschen, die von Krebs betroffen sind: mit Anderen gemeinsam ein sinnliches und bewegtes Wochenende verbringen, die positiven Seiten des Lebens wieder spüren und genießen, sich austauschen und zusammen bewegen. Eine schöne, kleine Auszeit in oder nach turbulenten Zeiten.

neu EIN WOCHENENDE FÜR BRUSTKREBSPATIENTINNEN

Unser besonderes Aktivprogramm richtet sich an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind bzw. waren. Diese Zeit ist für alle Betroffenen eine Herausforderung: auf körperlicher wie auf emotionaler und mentaler Ebene. Da können ein paar Tage Auszeit – noch dazu in schöner Umgebung und zusammen mit anderen Frauen - eine große Unterstützung sein.

Neue Forschungen zeigen, dass Bewegung den Umgang mit der Gesamtsituation erleichtern kann und somit auch einen Beitrag auf dem Weg zur Genesung bietet. Der Austausch mit Frauen, die wortlos wissen, was man durchmacht oder durchgemacht hat, hilft, das eigene Erleben zu verarbeiten und einzuordnen.

4910623 | 14. – 16.04.2023 | Hotel Hohe Wacht

€ 375 App. als DZ | € 435 App. als EZ

Infos zu Hotel und Inklusivleistungen Seite 20

In Kooperation mit der



**HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

neu ACHTSAM IM ALLTAG – EIN ANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT EINER KREBSERKRANKUNG

An diesem Wochenende steht das allgemeine Wohlbefinden im Fokus: Stärken Sie sich mit einfachen, fließenden Bewegungen aus dem Qigong, einem sanften Zugang in die Meditation und praktischen Aufgaben zur Entspannung und Achtsamkeit. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch in einer wertschätzenden Atmosphäre ... mit Raum und Zeit für individuelle Bedürfnisse.

4912223 | 17. – 19.11.2023 | Hotel Hohe Wacht

€ 375 App. als DZ | € 435 App. als EZ

Infos zu Hotel und Inklusivleistungen Seite 20

ATEM – DIE LUNGEN ALS FLÜGEL DER SEELE

Wir alle wissen, wie erleichternd es ist, **frei durchzuatmen**, besonders, wenn es uns einmal den Atem verschlagen hat. Nach den Erfahrungen der vergangenen Jahre ist es jetzt Zeit, wieder aufzuatmen und dem Körper etwas Gutes zu tun. Deshalb haben wir dieses Jahr ein Angebot für Menschen, die Atemprobleme in Folge von COVID-19 oder anderen Atemwegserkrankungen haben und seitdem ihre ursprüngliche Lebensenergie vermissen. Unter professioneller Anleitung lernen Sie, wieder bewusst Atem zu schöpfen, zu entspannen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Denn über den Atem beeinflussen wir unser vegetatives Nervensystem und somit viele weitere Prozesse im Körper, die durch Stress und Anspannung aus dem Gleichgewicht geraten sind.

neu MEER ATMEN UND KRAFT TANKEN

An diesem Wochenende steht ganz der Atem im Fokus. Die Sportwissenschaftlerin und Buchautorin Sandra Cammann leitet Sie durch Meditationen und Atemübungen in Kombination mit individuellen Bewegungsprogrammen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, welches das Allgemeinbefinden und Energieniveau im Körper anhebt.

4910323 | 17. – 19.03.2023 | Seehotel Boltenhagen

4911423 | 27. – 29.10.2023 | Seehotel Boltenhagen

€ 413 DZ | € 446 EZ

Infos zu Hotel und Inklusivleistungen Seite 18



MIT DER EIGENEN GRUPPE REISEN

Gehen Sie mit Ihrer Gruppe auf einen aktiven Kurztrip. Mit Gleichgesinnten Zeit verbringen, bedeutet **gemeinsam erleben, gemeinsam entdecken, gemeinsam genießen.**

Wir erstellen Ihnen maßgeschneiderte Angebote, die auf die speziellen Bedürfnisse Ihrer Gruppe abgestimmt sind. Ganz gleich, ob es ans Meer oder in die Berge gehen soll, wir kümmern uns um alles. Termine, Hotel, Sportangebote. Sie wählen aus, wir buchen und reservieren. Vorreservierungen sind gebührenfrei. Eine kostenfreie Stornierung der Gruppenbuchung ist innerhalb festgelegter Fristen ganz unkompliziert möglich.

UND DAS GEHT SO:

1. Sie möchten mit Ihrer Gruppe reisen und übernehmen die sportliche Leitung selbst?

In diesem Fall freuen Sie sich über freie Kost und Logis sowie über ein zusätzliches Honorar in Höhe von – und das ist in diesem Jahr neu – **500 Euro.**

2. Sie reisen mit Ihrer Gruppe und möchten eine*n VTF-Referent*in für die sportliche Leitung engagieren?

Dann entscheiden Sie sich für das passende Modell C oder D (siehe Modell auf der nächsten Seite), nennen uns Ihren Wunschtermin, ein beliebiges Hotel aus unserem Katalog und besprechen die Details mit uns.

SEIT 30 JAHREN: UNSER SERVICE FÜR SIE

Wie auch immer Sie sich entscheiden, ganz nach Ihren Wünschen übernehmen wir die komplette Abwicklung für Sie und Ihre Gruppe.

- Hotel- und Zimmerreservierungen
- Schrift- und Zahlungsverkehr mit den Teilnehmer*innen und dem Hotel
- Bereitstellung von Übungsräumen, -plätzen und Sportequipment
- Programmerstellung ganz nach Ihren Vorgaben
- Auswahl einer/s qualifizierten und lizenzierten VTF-Referent*in nach Ihrem Wunschprogramm

GRUPPENLEITER*IN BENEFIT

Sie übernehmen die sportliche Leitung Ihrer Gruppe selbst?
Dann profitieren Sie von einem Freiplatz im Hotel inklusive
Verpflegung und einem Honorar von

500€



MODELL	TRAINER*IN	MINDEST-TN	FREIPLATZ FÜR GL	HONORAR GL	ERMÄSSIGUNG AUF DEN KATALOGPREIS PRO TN
A	selbst	13 + GL	im EZ	500 €	–
B	selbst	16 + GL	im EZ	500 €	25 €
C	VTF-Referent*in	16 + GL	im DZ	–	–
D	VTF-Referent*in	20 + GL	im DZ	–	25 €

GL = Gruppenleitung | TN = Teilnehmer*in

Wie leite ich ein Aktivwochenende für meine Gruppe an?

Sie möchten Ihre Gruppe selbst anleiten und wollen mehr über den Ablauf und die Durchführung eines Aktivwochenendes erfahren? Dann melden Sie sich gerne zu unserer Info-Online-Veranstaltung am 03.02.2023 um 15 Uhr an. Hier erfahren Sie alles, was Sie für ein erfolgreiches Wochenende brauchen. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 €, diese erstatten wir zusätzlich zu Ihrem Honorar als Anleiter*in Ihres Gruppen-Aktivwochenendes zurück. Alle Infos, auch wenn der Termin verpasst wurde, erhalten Sie unter 040/41908-277 (lerche@vtf-hamburg.de).

Unsere Informationen für **Kleingruppen-Rabatte** finden Sie auf Seite 34.

Alle präventionsgeprüften Wochenenden (**ZPP**) sind von den Sparmodellen ausgenommen. Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar.

DAS VTF-AKTIVPROGRAMM FEIERT 30. GEBURTSTAG – FEIERN SIE MIT UNS

Seit nunmehr dreißig Jahren bieten unsere Aktivwochenenden einen ausgewogenen Mix aus neuesten Fitnesstrends, Aktivitäten in freier Natur, Spaß und Entspannung. Doch damit nicht genug: Ganz nebenbei erhalten Sie wertvolle Trainingstipps, können so Ihr sportliches Know-how erweitern und darüber hinaus neue Kontakte knüpfen.

Besondere Highlights sind auch in diesem Jahr neben Yoga-, Body & Soul- und Dance-Angeboten unsere beliebten Fitnesswochenenden FRISCHE BRISE und FITNESS & SPA. Zum 30-jährigen Jubiläum haben wir außerdem ein besonderes Goodie für alle, die sich zu zweit eine aktive Auszeit nehmen möchten: den **Freund*innen-Jubiläums-Rabatt**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 34.



30
JAHRE

UNSERE AKTIVPROGRAMME – IHRE VORTEILE

- Bewegung und Entspannung als Bildungsangebot
- Fitnesstrends – sportwissenschaftlich basiert
- professionelle und hochqualifizierte Referent*innen
- vielfältige und abwechslungsreiche Sporteinheiten
- Differenzierte Übungen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
- Das Besondere: der Spaß und das gemeinsame Gruppenerlebnis

VTF-FITNESS FRISCHE BRISE

Dies ist die sportliche Variante mit einem vielseitigen modernen Fitnessprogramm. Ein bewährter Mix aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Hier dürfen Sie in den Kurseinheiten ganz nach Belieben einmal Ihre sportlichen Grenzen ausloten. Unser/e VTF-Trainer*in motiviert und unterstützt Sie gerne dabei.

4911023 | 13. – 15.10.2023 | Seehotel Boltenhagen

4912523 | 24. – 26.11.2023 | Seehotel Boltenhagen

€ 413 DZ | € 446 EZ

4911323 | 20. – 22.10.2023 | Hohe Wacht

€ 375 App. als DZ | € 435 App. als EZ

4911623 | 03. – 05.11.2023 | Nordica Büsum

€ 395 DZ | € 409/€ 475 EZ (kl. EZ/DZ zur Einzelnutzung)

VTF-FITNESS & SPA

Etwas für Genießer*innen, die neben einem bunten Fitnessprogramm auch eine gute Portion Wellness und Entspannung erleben möchten. Hier bleibt neben den Trainingseinheiten Zeit für erholsame Augenblicke in der Wellness- und Saunalandschaft. In diesem besonderen Schlosshotel an der Müritz erwartet Sie eine SPA-Abteilung mit einem Verwöhnprogramm ganz nach Ihrem Geschmack.

4910423 | 17. – 19.03.2023 | Seehotel Schloss Klink

4912923 | 03. – 05.11.2023 | Seehotel Schloss Klink

€ 378 DZ | € 438 EZ

WEISSENHÄUSER STRAND/OSTSEE

STRANDHOTEL WEISSENHÄUSER STRAND ****

Direkt am kilometerlangen Ostseestrand gelegen bietet das Strandhotel den idealen Ort für eine Auszeit. Ob bei den Outdoor-Aktivitäten direkt am Strand mit Blick über das weite Meer oder in dem schönen Bewegungsraum mit Spiegel und Holzfußboden. Die Aqua-Einheiten finden im großzügigen Schwimmbad der Wellnessanlage Dünenbad statt. Hier können Sie sich auch nach den Sporteinheiten mit einem Saunabesuch oder mit Wellnessbehandlungen verwöhnen lassen.

HOTELINFO

- Halbpension
- kostenlose Nutzung der Wellnessanlage
- Bademantel

www.weissenhaeuserstrand.de



ALLES IM FLUSS

Dieses Rundum-Paket aus Atem, Pilates und Yoga hat unsere Referentin Eva Holdorf entwickelt: Es bringt Körper und Geist in ein fließendes Gleichgewicht. Genießen Sie diesen besonderen Bewegungsmix und erleben Sie Ihren Körper noch einmal ganz neu.

4910123 | 03. – 05.02.2023

€ 399 DZ | € 439 EZ

YOGA MIT PRITPAL

Es gibt zahlreiche Yogastile, von denen in Europa längst nicht alle bekannt sind. An diesem Wochenende führt Sie Pritpal Kaur in ihren persönlichen Yogastil ein, der sowohl europäisch und auch indisch geprägt ist. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und fundiertes Yoga, dessen ausgewogene Mischung beseelt und begeistert.

4910923 | 29.09. – 01.10.2023

€ 399 DZ | € 439 EZ

BOLTENHAGEN/OSTSEE

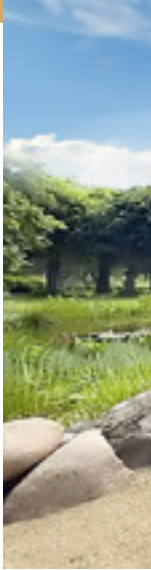
SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG BOLTENHAGEN ****

Mitten am feinen Ostseestrand steht das „Seehotel Großherzog von Mecklenburg“ in Boltenhagen. Ganz besonders ist das Panorama SPA im dritten Stock mit einmaligem Blick auf die Ostsee. Nur ein Paar Schritte entfernt können Sie auf der Promenade flanieren oder sich beim Gang auf der Seebrücke den Ostseewind um die Nase wehen lassen. Ein idealer Ort für morgendliche Wachmacherübungen oder Outdoorseinheiten am Strand.

HOTELINFO

- Halbpension
- kostenlose Nutzung der Wellnessanlage
- Bademantel
- Fahrradverleih

www.seehotel-boltenhagen.de



VTF-FITNESS FRISCHE BRISE

Genießen Sie Himmel, Meer und Strand mit einer Extra-portion Fitness und einem effektiven Bewegungsmix von Indoor- und Outdoor-Workouts. Dieses funktionelle Übungspaket sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und bessere Koordination. Relaxen und Abschalten gelingt bei einem Strandspaziergang mit einer zusätzlichen Prise Meeresluft oder im Panorama-SPA.

4911023 | 13. – 15.10.2023

4912523 | 24. – 26.11.2023

€ 413 DZ | € 446 EZ



FIT, GLÜCKLICH & ENTSPANNT 60+

Sport und Bewegung hält nicht nur top-fit, sondern macht auch zufrieden, entspannt und richtig glücklich. An diesem Wochenende erwartet Sie ein bunter Bewegungsmix mit viel Spaß: von Strand-Fitness über Tanz und Pilates bis zu einem Special-Workout. Für alle Bewegungsfans ab 60 Jahren.

4912023 | 10. – 12.11.2023

€ 413 DZ | € 446 EZ

OSTSEE

Seehotel Boltenhagen

19

BILDUNGSURLAUBE BU

Ausschreibung siehe Seite 4

4960123 | 30.01. – 03.02.2023 | Die Kraft der Resilienz

4960223 | 13. – 17.02.2023 | Mit Rückenwind neu durchstarten

4961223 | 27.11. – 01.12.2023 | Mit Rückenwind neu durchstarten

€ 968 DZ | € 1034 EZ

PRÄVENTIONSWOCHENENDEN ZPP

Ausschreibung siehe Seite 8

4950123 | 03. – 05.03.2023 | Fitness

4950623 | 17. – 19.11.2023 | Yoga

€ 443 DZ | € 476 EZ

neu

MEER ATMEN UND KRAFT TANKEN

Ausschreibung siehe Seite 11

4910323 | 17. – 19.03.2023

4911423 | 27. – 29.10.2023

€ 413 DZ | € 446 EZ

HOHWACHT/OSTSEE

HOTEL HOHE WACHT **** SUPERIOR

Hohwacht ist der ideale Urlaubsort für alle, die die Natur und das Meer lieben. Das lichtdurchflutete Hotel liegt direkt am Strand, umgeben von alten Bäumen. Es lohnt sich sehr in der stilvollen Bibliothek als auch im einladenden SPA zu verweilen. Unsere Teilnehmer*innen wohnen in sonnigen großzügigen Komfort-Appartements, direkt im Hauptgebäude.

HOTELINFO

- Halbpension
- kostenlose Nutzung der Wellnessanlage
- Bademantel

www.hohe-wacht.de



neu GOOD FRIENDS: FASZIEN & FITNESS

Viele Übungen aus dem Faszientraining lassen sich perfekt mit Übungen aus dem Fitnesstraining kombinieren. Sie entdecken die Schnittstellen und Grenzen dieser beiden Methoden und erfahren, wie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden gesteigert werden können. Gezielte Ganzkörperkräftigung optimiert Ihre Haltung, ein Faszientraining lindert Beschwerden. Einige Einheiten werden Outdoor angeboten.

4912723 | 24. – 26.11.2023

€ 375 App. als DZ | € 435 App. als EZ

WOCHE: FRÜHLINGSFASTEN MIT ÄRZTLICHER BEGLEITUNG

Entgiften und Entschlacken nach Buchinger hilft die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Ernährung zu optimieren. Begleitet werden Sie von der Fastenleiterin Maggie Heins und Dr.med. Helke Niemann-Starck. Zum Programm gehören Vor- und Nachbereitung, Fastenverpflegung, ärztlicher Eingangs-Check, Einzelgespräche und vielseitige Sporteinheiten mit Aquafit, Strandwanderungen und Entspannung. Fasten richtet sich an Menschen ohne akute gesundheitliche Probleme.

4930123 | 31.03. – 07.04.2023

€ 952 App. als DZ | € 1127 App. als EZ

BILDUNGSURLAUBE **BU**

Ausschreibung siehe Seite 4

4960423 | 27. – 31.03.2023 | Mit Yoga im Gleichgewicht
4960823 | 25. – 29.09.2023 | Innere Ruhe und Achtsamkeit
4961023 | 23. – 27.10.2023 | Die Kraft der Resilienz

€ 778 App. als DZ | € 908 App. als EZ

PRÄVENTIONSWOCHENENDEN **ZPP**

Ausschreibung siehe Seite 8

4950323 | 05. – 07.05.2023 | Qigong & Meer
4050423 | 06. – 08.10.2023 | Qigong & Meer

€ 405 App. als DZ | € 465 App. als EZ

neu TROTZ KRANKHEIT IN BEWEGUNG BLEIBEN

Ausschreibungen siehe Seite 10

4910623 | 14. – 16.04.2023 | Ein Wochenende für
Brustkrebspatientinnen

4912223 | 17.-19.11.2023 | Achtsam im Alltag

€ 375 App. als DZ | € 435 App. als EZ

LEICHTE SCHULTERN, ENTSPANNTER RÜCKEN

Unser Rücken bedarf einer besonderen Pflege, die an diesem Wochenende im Mittelpunkt steht. Mit speziellen Workouts aus verschiedensten Stilrichtungen zeigen wir Ihnen die Bandbreite der Möglichkeiten, um Rücken und Schultern frei und beweglich zu halten. Aqua-Fitness gehört genauso dazu wie Inhalte der „Neuen Rückenschule“, fernöstliche Übungen und vielfältige Entspannungstechniken.

4910823 | 29.09. – 01.10.2023

4911723 | 03. – 05.11.2023

€ 375 App. als DZ | € 435 App. als EZ

BESTE-FREUNDINNEN-WOCHENENDE

Möchten Sie einmal wieder mit Ihrer besten Freundin ein gemeinsames und bewegendes Wochenende verbringen? Dann ist dies genau das richtige Programm für Sie: zusammen sportlich aktiv sein, Spaß haben, miteinander entspannen und einfach die gemeinsame Zeit genießen. Freuen Sie sich auf belebende Fit-Walks an der frischen Luft, Faszienfitness, wohltuende Einheiten für den Rücken und vieles mehr.

4911523 | 27. – 29.10.2023

€ 375 App. als DZ | € 435 App. als EZ

VTF-FITNESS FRISCHE BRISE

Genießen Sie Himmel, Meer und Strand mit einer Extraportion Fitness und einem effektiven Bewegungsmix von Indoor- und Outdoor-Workouts. Dieses funktionelle Übungspaket sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und bessere Koordination. Relaxen und Abschalten gelingt bei einem Strandspaziergang mit einer zusätzlichen Prise Meeresluft.

4911323 | 20. – 22.10.2023

€ 375 App. als DZ | € 435 App. als EZ



BÜSUM/NORDSEE

NORDICA FRIESENHOF ****

Das Hotel Friesenhof liegt direkt hinter dem Deich, nur 5 Gehminuten von den Sandstränden der Perlebucht entfernt. Hier finden Sie viel Abwechslung für Ihre Workouts, ob an der endlosen Deichpromenade oder im hellen Kursraum mit Holzfußboden.



HOTELINFO

- Halbpension
- kostenlose Nutzung der Wellnessanlage
- Bademantel gg. Leihgebühr

www.nordicahotel-buesum.de

FITNESSTRAINING ZPP

Ausschreibung siehe ab Seite 8

4950523 | 10. – 12.11.2023

€ 425 DZ | € 439/€ 505 EZ (kl. EZ/DZ zur Einzelnutzung)

neu GOOD FRIENDS: FASZIEN & FITNESS

Viele Übungen aus dem Faszientraining lassen sich perfekt mit denen aus dem Fitnesstraining kombinieren. Sie entdecken die Schnittstellen und Grenzen dieser beiden Methoden und erfahren, wie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden gesteigert werden. Gezielte Ganzkörperkräftigung optimiert Ihre Haltung, ein Faszientraining lindert Beschwerden. Einige Einheiten finden draußen am Meer statt.

4912323 | 17. – 19.11.2023

€ 395 DZ | € 409/€ 475 EZ (kl. EZ/DZ zur Einzelnutzung)

VTF-FITNESS FRISCHE BRISE

Genießen Sie Himmel, Meer und Strand mit einer Extra-portion Fitness und einem effektiven Bewegungsmix von Indoor- und Outdoor-Workouts. Dieses funktionelle Übungspaket sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und bessere Koordination. Relaxen und Abschalten gelingt bei einem Strandspaziergang mit einer zusätzlichen Prise Meeresluft.

4911623 | 03. – 05.11.2023

€ 395 DZ | € 409/€ 475 EZ (kl. EZ/DZ zur Einzelnutzung)

ST. PETER-ORDING/NORDSEE

AMBASSADOR HOTEL & SPA ****

In exponierter Lage, direkt an der Seebrücke von St. Peter-Ording liegt das 4*S Wellnesshotel mit freiem Blick auf die Nordsee. Hier ist der Strand 12 km lang und bis zu 2 km breit. Das beeindruckende Naturbild von Dünen, Strand und Wasser mit seiner atemberaubenden Himmelslandschaft lässt grenzenlose Freiheit spüren.

HOTELINFO

- Halbpension
- kostenlose Nutzung der Wellnessanlage
- Bademantel

www.hotel-ambassador.de



neu VOM GLÜCK UND DER ACHTSAMKEIT

Was ist Glück? Der Frage wollen wir an diesem Wochenende nachgehen. Das Glücksempfinden kann sehr vielfältig sein. Wie sieht mein persönliches Glück aus? Wir berücksichtigen unsere Bedürfnisse, nehmen uns Zeit für Gespräche, üben den Augenblick bewusst zu genießen und dem eigenen Glück wieder näher zu kommen. Freuen Sie sich auf eine Praxis der Achtsamkeit, Meditation und Yoga, auch draußen in der Weite des endlosen Strandes.

4912423 | 17. – 19.11.2023

€ 499 DZ | € 609 EZ

BESTE-FREUNDINNEN-FITNESSWOCHENENDE

Möchten Sie einmal wieder mit Ihrer besten Freundin ein gemeinsames und bewegendes Wochenende verbringen? Dann ist dies genau das richtige Programm für Sie: zusammen sportlich aktiv sein, Spaß haben, miteinander entspannen und einfach die gemeinsame Zeit genießen. Freuen Sie sich auf belebende Fit-Walks an der frischen Luft, Faszienfitness, wohltuende Einheiten für den Rücken und vieles mehr.

4911823 | 03. – 05.11.2023

€ 499 DZ | € 609 EZ

JADEBUSEN/NIEDERSACHSEN SEMINARHOTEL KUNZEHOF

Das großzügig angelegte Seminarhotel Kunzehof mit seinen besonderen Tagungsräumen liegt nicht weit vom Jadebusen inmitten eines 40.000 m² großen Parkgeländes mit altem Baumbestand. Ein idealer Ort – fernab vom Großstadttrubel – für Bildung, Sport und Entspannung.

HOTELINFO

- Vollpension plus Kaffee und Kuchen
- großzügiges Parkgelände
- gemütliche Bar für den Ausklang am Abend

www.kunze-hof.de



BILDUNGSURLAUB **BU**

Ausschreibung siehe ab Seite 4

4960523 | 08. – 12.05.2023 |

Work Life Balance

€ 879 DZ | € 979 EZ

LÜNEBURGER HEIDE/NIEDERSACHSEN

HOTELCAMP REINSEHLEN

Mitten in der Lüneburger Heide, dem ältesten Naturpark Deutschlands, befindet sich unser Hotelcamp Reinsehlen. Die absolute Alleinlage und Weitläufigkeit der Anlage sorgen dafür, dass Sie Ihren Alltag in kürzester Zeit hinter sich lassen. Komfortable Zimmer, ausgestattet mit klaren harmonischen Farben und wertvollen natürlichen Materialien erwarten Sie. Himmel und Weite so weit das Auge reicht.

HEIDEWEGE WANDERN UND MIT YOGA ENTSPANNEN

Wenn Stille zum Erlebnis wird ... auf täglichen Wanderungen von 2-3 Stunden lernen Sie die reizvolle Schönheit der Heidelandschaft mit immer wieder neuen Aus- und Fernblicken kennen: der Heidegarten, die Heideblicker Wanderrunde und die Höpenrunde mit Fernblick auf den Wilseder Berg sind einige der Ziele, die auf Sie warten. Optimal ergänzt werden die Tage durch Hatha-, Yin- oder Rücken-Yoga. Auch für Einsteiger*innen geeignet. Wanderschuhe empfohlen.

4940123 | 17. – 21.05.2023

€ 815 DZ | € 871 EZ



HOTELINFO

- Vollpension
- weitläufige Hotelanlage
- gemütliche Bar für den Ausklang am Abend

www.campreinsehlen.de

BILDUNGSURLAUBE **BU**

Ausschreibung siehe ab Seite 4

4960323 | 13. – 17.03.2023 | Innere Ruhe und Achtsamkeit

4960723 | 18. – 22.09.2023 | Work Life Balance

€ 941 DZ | € 997 EZ

MECKLENBURG-VORPOMMERN/NÄHE OSTSEE

BIOHOTEL GUTSHAUS PARIN

Das Gutshaus Parin ist ein bezauberndes und liebevoll gestaltetes Bio- und Gesundheitshotel, das unter baubiologischen Gesichtspunkten umfassend restauriert und erweitert wurde. Jedes Zimmer lässt durch eine individuelle Einrichtung und die Verwendung ökologischer Materialien eine ganz besondere Atmosphäre zum Wohlfühlen und Ankommen entstehen.



HOTELINFO

- Zimmerkontingente nach Verfügbarkeit
- Halbpension vegetarisch
- kostenfreier Shuttle vom Bahnhof Grevesmühlen 9-17 Uhr
- Saunawagen und Badeteich
- Wasserstation mit gefiltertem Wasser

www.gutshaus-parin.de

BILDUNGSURLAUBE **BU**

Ausschreibung siehe ab Seite 4

4960923 | 16. – 20.10.2023 | Rundum fit mit einem gesunden Fasziensystem

4961123 | 13. – 17.11.2023 | Mit Yoga im Gleichgewicht

€ 982/€ 1022/€ 1046 DZ | € 1074/€ 1114/€ 1146 EZ

(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)





MIT YOGA & AYURVEDA DIE INNERE MITTE FINDEN

Yoga und Ayurveda – zwei Heilsysteme mit dem gleichen Ziel: ein gesundes und glückliches Leben führen. Tauchen Sie an diesem Wochenende ein in die Tradition ganzheitlicher Lebensführung und lernen Sie Ihren persönlichen ayurvedischen Konstitutionstyp sowie die dazu passende Yogapraxis und Ernährung kennen.

4911923 | 03. – 05.11.2023

€ 499/€ 523/€ 539 DZ | € 553/€ 577/€ 593 EZ

(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)



BESTE-FREUNDINNEN-FITNESSWOCHENENDE

Möchten Sie einmal wieder mit Ihrer besten Freundin ein gemeinsames und bewegendes Wochenende verbringen? Dann ist dies genau das richtige Programm für Sie: zusammen sportlich aktiv sein, Spaß haben, miteinander entspannen und einfach die gemeinsame Zeit genießen. Freuen Sie sich auf belebende Fit-Walks an der frischen Luft, Fasziensfitness, wohltuende Einheiten für den Rücken und vieles mehr.

4912823 | 17. – 19.11.2023

€ 499/€ 523/€ 539 DZ | € 553/€ 577/€ 593 EZ

(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

MECKLENBURG-VORPOMMERN/MÜRITZ

SEEHOTEL SCHLOSS KLINK

Pure Schlossromantik in idyllischer Lage an der Müritz erwartet Sie im märchenhaften Seehotel Schloss Klink aus dem Jahre 1898. Die eiszeitlich geprägte mecklenburgische Seenplatte mit seiner unberührten Natur ist ein idealer Ort für Natur- und Bewegungsliebhaber*innen. Genießen Sie das herrschaftliche Ambiente beim Fitness im Barock- oder Spiegelsaal mit Holzfußboden und üben sich beim Yoga auf der Schloßwiese oder am hoteleigenen Sandstrand.

HOTELINFO

- Halbpension
- kostenlose Nutzung der Wellnessanlage
- Bademantel
- Fahrradverleih

www.schlosshotel-klink.de



VTF-FITNESS & SPA

Rundum fit macht Sie diese abwechslungsreiche Mischung aus Fitness, Spaß und Entspannung und lässt Sie wieder richtig aufleben. Und: Es bleibt noch genügend Zeit, die neu renovierte Saunaabteilung ausgiebig genießen zu können.

4910423 | 17. – 19.03.2023

4912923 | 03. – 05.11.2023

€ 378 DZ | € 438 EZ

neu YOGA DETOX FLOW

Erlernen Sie an diesem Wochenende Übungen, Flows und Asanas, die die Durchblutung und dadurch auch die Funktionstüchtigkeit der Organe anregen. Der Organismus wird dadurch unterstützt, sogenannte Verunreinigungen/Schlacken („Malas“) loszulassen: körperlich, energetisch, mental, emotional. Spezielle Atemtechniken reinigen den Körper und bringen uns die Energie von Frische und Klarheit – auch über dieses Wochenende hinaus.

4911123 | 20. – 22.10.2023

€ 378 DZ | € 438 EZ

DANCE-FUN-MOVE MIT HENDRIK

Sie lieben Dance und Dance-Aerobic, wollen wieder etwas Neues lernen? Besuchen Sie unser Dance Weekend, an dem Sie sich mit viel guter Laune und neuen Elementen richtig austoben können. Unser Referent Hendrik Schulz ist ein Meister darin, Sie voller Tanzfreude zu angesagter Musik richtig in Bewegung zu bringen.

4910723 | 14. – 16.04.2023

4912123 | 17. – 19.11.2023

€ 378 DZ | € 438 EZ

neu DANCE HULA HOOP MIT CHRISTINE

Der Hula Hoop Reifen weckt Erinnerungen an unsere Kindheit und erlebt gerade ein großes Come-back. Hula Hoop Fitness ist ein Ganzkörperworkout, stärkt die Rumpfmuskulatur und beansprucht die Taille. Spaß steht an erster Stelle und nebenbei fördern wir unsere aufrechte Körperhaltung. An diesem Wochenende entdecken wir die zahlreichen Facetten des angesagten Trainings. Outdoor-Einheiten, Entspannung und Aquafitness runden das Aktivprogramm ab. Let`s Hula!!

4910223 | 10. – 12.03.2023

€ 378 DZ | € 438 EZ



WENDLAND/NIEDERSACHSEN

WELLNESSHOTEL RUNDLINGSDORF SAGASFELD

Im Wendland steht ein ganzes Dorf mit einer besonderen Wohlgefühlphilosophie. Nach historischem Vorbild der wendländischen Rundlingsdörfer wurde hier ein richtiger Wellnessort errichtet. Alle Gebäude bilden, im Stil der original niedersächsischen Fachwerkhäuser, einen Kreis um den geselligen Dorfplatz. Hier finden Sie in einzigartiger Atmosphäre das Wellnesshotel, eine Kunstschule, ein Yoga- und Ayurveda-Zentrum mit Naturheilpraxis und vielfältigen Anwendungen sowie 120.000 m² hoteleigene Naturfläche. Das zugehörige Restaurant verwöhnt Sie mit leckerer Landküche und ayurvedischen Rezepten.

HOTELINFO

- Halbpension
- kostenlose Nutzung der Wellnesseinrichtung
- Bademantel gegen geringe Leihgebühr

www.sagasfeld.de





YOGA ZUM KENNENLERNEN **ZZP**

Ausschreibung siehe ab Seite 8

4950223 | 31.03. – 02.04.2023

€ 468 DZ | € 498 EZ

MITTEN IM LAND
Wellnesshotel Sagasfeld

33

neu VOM GLÜCK UND DER ACHTSAMKEIT

Was ist Glück? Der Frage wollen wir an diesem Wochenende nachgehen. Das Glücksempfinden kann sehr vielfältig sein. Wie sieht mein persönliches Glück aus? Wir berücksichtigen unsere Bedürfnisse, nehmen uns Zeit für Gespräche, üben den Augenblick bewusst zu genießen und dem eigenen Glück wieder näher zu kommen. Freuen Sie sich auf eine Praxis der Achtsamkeit, Meditation und Yoga, auch draußen auf dem wunderschön gelegenen Naturgrundstück.

4911223 | 20. – 22.10. 2023

€ 438 DZ | € 468 EZ

MIT BIG YOGA ZUM KÖRPERGLÜCK

An diesem Wochenende voller Fülle tauchen wir ganz in die Qualitäten des Yoga in allen seinen Facetten ein. Spüren Sie selbst, wie Sie für Ihren Körper mit sanften und individuell angepassten Bewegungen Ihre eigene Haltung im Leben kreieren können. Beim Big Yoga brauchen Sie keine Yogaerfahrung. Wir üben so sanft, dass Sie mit Ihrem Körper in einen liebevollen, wohlfühlenden Kontakt kommen und die eigene Balance zwischen Körper, Geist und Seele erschaffen.

4912623 | 24. – 26.11.2023

€ 438 DZ | € 468 EZ

30 JAHRE ZUSAMMEN FAHREN UND ZUSAMMEN SPAREN

Unser Geschenk an Sie: Sparen Sie schon ab der zweiten Person mit dem **Freund*innen-Jubiläums-Rabatt**

Sie sind schon Kund*in bei uns und buchen mit einer/m Neukund*in gemeinsam ein Wochenende? Dann erhalten Sie 30 Euro Ermäßigung.

SPARMODELLE

Es lohnt sich mit mehreren Personen zu buchen. Sie erhalten bei ...

- **5-10 Personen: 15 Euro Ermäßigung pro Person**
- **11-15 Personen: 15 Euro Ermäßigung pro Person** und zusätzlich **einen Freiplatz** im DZ

INDIVIDUELLE GRUPPENANGEBOTE

(SIEHE SEITE 12/13)

Sie, als Gruppenleitung, erhalten einen Freiplatz im Hotel. Je nach Modell, profitieren Sie von Honoraren und Ihre Teilnehmer*innen zusätzlich von Ermäßigungen.

Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar.

UND SO KÖNNTE IHR WOCHENENDE AUSSEHEN

FREITAG	17.00	Begrüßung
	17.30-18.30	Warm up-Workout
	19.00	Abendessen
SAMSTAG	8.00-8.30	Aquafresh oder Beach-Fun
	ab 8.30	Frühstück
	10.30-12.00	Fitwalk
	16.00-17.30	Allround-Workout
	17.30-18.00	Entspannt in den Abend
	19.00	Abendessen
SONNTAG	8.00-8.30	Sunrise-Fitness
	ab 8.30	Frühstück
	10.30-12.00	Body Flow
anschließend Abreise		

SALZBURGER LAND/ÖSTERREICH

JOHANNESBAD HOTEL ST. GEORG ****

Bad Hofgastein liegt im sonnigen Gasteinertal im schönen Salzburger Land und ist gut mit der Bahn zu erreichen. Bummeln Sie durch den beliebten mittelalterlichen Ortskern mit seinen vielen Geschäften, es lohnt sich. Unser 4-Sterne-Haus befindet sich, ruhig gelegen, im unmittelbaren Zentrum von Bad Hofgastein. Die ausgesprochene Herzlichkeit und familiäre Atmosphäre verspricht echte Erholung in den Bergen. Ein SPA Bereich mit mehreren Saunen, Pool und großer Liegewiese lassen Sie nach den Wanderungen ausgiebig entspannen.

HOTELINFO

- Halbpension mit „Süßes am Nachmittag“
- Kostenlose Nutzung der Wellnessanlage
- Bademantel
- Livemusic im benachbarten Schwesternhotel
- Abholservice vom Bahnhof (kostenfrei)
- Citybus (kostenfrei)

www.johannesbad-hotels.com



neu WANDERN IM SALZBURGER LAND

Entdecken Sie mit uns den Nationalpark Hohe Tauern. Unsere Wanderungen erfordern Kondition für 5-stündige Bergtouren und gute Trittsicherheit. Als besonderes Highlight gilt die Wanderung zur Stubnerkogel (2228 m) auf die atemberaubenden Aussichtspattform „Glocknerblick“ und zu einer 140 m langen Hängebrücke. Ein Pausentag zum Bummeln und Entspannen ist ebenfalls vorgesehen. Freuen Sie sich auf die 4-5 geführten Wanderungen durch unsere VTF-Leitung, Mögliche Fahrten mit Bergbahnen/Wanderbus sind extra zu zahlen.

8930223 | 17. – 24.06.2023

€ 1099 DZ | € 1148 EZ

PUERTO DE LA CRUZ/TENERIFFA

MARITIM HOTEL TENERIFE ****

Teneriffa, die Insel des ewigen Frühlings, ist ein Eldorado für Wanderfreunde und Karnevalliebhaber*innen. Während der VTF-Fitnesswoche findet hier im Norden der Insel der zweitgrößte Karneval der Welt, direkt nach Rio de Janeiro, statt. In dieser landschaftlich attraktivsten Region Teneriffas liegt das Maritim Hotel mit seiner 40 000 m² großen subtropischen Gartenanlage und der atemberaubenden Aussicht auf die bizarre Felsküste der Playa de los Roques. Vom Hotel aus gehen Sie an der Promenade mit schwarzem Strand entlang bis in die kleine alte Hafenstadt Puerto de la Cruz.

HOTELINFO

- Meerblickzimmer Atlantikseite
- Halbpension
- Bademantel inkl. Badeslipper
- Nutzung der hoteleigenen Garten und der Pools
- kostenfreier Hotelbus-Shuttle nach Puerto de la Cruz

www.maritim.de



FITNESSWOCHE AUF DER INSEL DES EWIGEN FRÜHLINGS

Steilküste, schwarzer Strand, Atlantikwellen, herrliches Grün, üppige Natur – das ist der Norden von Teneriffa. Das Hotel mit seinem subtropischen Garten steht direkt an der Klippe und Sie haben einen atemberaubenden Blick von Ihrem Zimmer auf das türkisfarbene Meer. Hier haben Sie die schönsten Voraussetzungen für eine sportliche Woche mitten in der Karnevalszeit. Freuen Sie sich auf Natur und Sport beim Fitwalk entlang der Küstenpfade, Yoga unter Palmen, 30-Minuten-Mini-Workouts am schwarzen Strand, Early Bird am Morgen, Rhythm & Dance am Abend und zwischendurch erholen Sie sich beim Best Balance und Faszien-Stretch. Für Spaziergänge entlang der schönen Promenade in das Hafentädtchen Puerto de la Cruz, eine Wanderung am Teide, einen Besuch des 1000-jährigen Drachenbaumes oder einen Streifzug durch die Kunsthandwerksregion im Orotawatal bleibt genügend Zeit.

8930123 | 19. – 26.02.2023

€ 990 DZ | € 1095 EZ

ALCUDIA/MALLORCA

GRAND PALACE DE MURO *****

Mallorca ist immer wieder eine Reise wert. Im wunderschönen Nordosten der Insel steht das imposante Hotel Grand Palace de Muro in der Bucht von Alcudia. Es liegt am Strand des Naturschutzgebietes Albufera – entfernt vom touristischen Treiben. Hier können Sie ungestört den Strand, das Meer und alle Vorzüge des Hotels genießen. Unsere treuen Kund*innen schätzen schon seit Jahren immer wieder die mallorquinische Hotelküche und das freundliche Personal.

HOTELINFO

- direkte Strandlage
- Halbpension, live-cooking
- kostenlose Nutzung der Wellnessanlage
- Bademantel

www.belivehotels.com

**BODY & SOUL –
RELAXWOCHE AM MEER**

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm: Morgenfit am Strand, Bodyflow, breathe & move, Soft-Workout, Beachfitness, Walking, Yoga-Motion, Faszien-Spezial und Stretch & Relax. Eine kleine Insel-Wanderung und ein Besuch des mallorquinischen Marktes von Alcudia gehören zu den Highlights dieser Woche.

8930423 | 15. – 22.04.2023

8930323 | 14. – 21.10.2023

€ 1178 DZ | € 1353 EZ

30.01.-03.02.	Die Kraft der Resilienz BU	Boltenhagen	Seite 7
03.02.-05.02.	Alles im Fluss	Weissenhäuser Strand	17
13.02.-17.02.	Mit Rückenwind neu durchstarten BU	Boltenhagen	6
19.02.-26.02.	Fitnesswoche zur Karnevalszeit	Teneriffa	36
03.03.-05.03.	Fitnessstraining ZPP	Boltenhagen	9
10.03.-12.03.	Dance Hula Hoop mit Christine	Klink	31
13.03.-17.03.	Innere Ruhe und Achtsamkeit BU	Reinsehen	5
17.03.-19.03.	Meer atmen und Kraft tanken	Boltenhagen	11
17.03.-19.03.	VTF-Fitness & SPA	Klink	30
27.03.-31.03.	Mit Yoga im Gleichgewicht BU	Hohwacht	5
31.03.-02.04.	Yoga zum Kennenlernen ZPP	Sagasfeld	9
31.03.-07.04.	Frühlingsfasten	Hohwacht	21
14.04.-16.04.	Ein WE für Brustkrebspatientinnen	Hohwacht	10
14.04.-16.04.	Dance-Fun-Move mit Hendrik	Klink	31
15.04.-22.04.	Relaxwoche Body & Soul	Mallorca	37
05.05.-07.05.	Qigong und Meer ZPP	Hohwacht	9
08.05.-12.05.	Work Life Balance BU	Jadebusen/Varel	6
17.05.-21.05.	Heidewege wandern mit Yoga	Reinsehen	27

17.06.-24.06.	Wandern im Salzburger Land	Österreich	Seite 35
18.09.-22.09.	Work Life Balance BU	Reinsehen	6
29.09.-01.10.	Leichte Schultern, entspannter Rücken	Hohwacht	22
25.09.-29.09.	Innere Ruhe und Achtsamkeit BU	Hohwacht	5
29.09.-01.10.	Yoga mit Pritpal	Weissenhäuser Strand	17
06.10.-08.10.	Qigong & Meer ZPP	Hohwacht	9
13.10.-15.10.	VTF FRISCHE BRISE	Boltenhagen	18
14.10.-21.10.	Relaxwoche Body & Soul	Mallorca	37
16.10.-20.10.	Rundum fit Faszien-gesundheit BU	Parin	6
20.10.-22.10.	Yoga Detox Flow	Klink	31
20.10.-22.10.	Vom Glück und von der Achtsamkeit	Sagasfeld	33
20.10.-22.10.	VTF-Fitness FRISCHE BRISE	Hohwacht	22
23.10.-27.10.	Die Kraft der Resilienz BU	Hohwacht	7
27.10.-29.10.	Meer atmen und Kraft tanken	Boltenhagen	11
27.10.-29.10.	Beste-Freundinnen-Wochenende	Hohwacht	22
03.11.-05.11.	VTF Fitness & SPA	Klink	30
03.11.-05.11.	Leichte Schultern, entspannter Rücken	Hohwacht	22
03.11.-05.11.	VTF-Fitness FRISCHE BRISE	Büsum	23

03.11.-05.11.	Yoga & Ayurveda	Parin	29
03.11.-05.11.	Beste Freundinnen-Wochenende	St. Peter-Ording	25
10.11.-12.11.	Fitnesstraining ZPP	Büsum	9
10.11.-12.11.	Fit, glücklich und entspannt 60+	Boltenhagen	19
13.11.-17.11.	Mit Yoga im Gleichgewicht BU	Parin	5
17.11.-19.11.	Yoga zum Kennenlernen ZPP	Boltenhagen	9
17.11.-19.11.	Good friends: Fitness & Faszien	Büsum	23
17.11.-19.11.	Vom Glück und von der Achtsamkeit	St. Peter-Ording	25
17.11.-19.11.	Beste Freundinnen Wochenende	Parin	29
17.11.-19.11.	Dance-Fun-Move mit Hendrik	Klink	31
17.11.-19.11.	Achtsam im Alltag  HAMBURGER KREBSGESELLSCHAFT E.V.	Hohwacht	10
24.11.-26.11.	Mit Big Yoga zum Körperglück	Sagasfeld	33
24.11.-26.11.	VTF-Fitness FRISCHE BRISE	Boltenhagen	18
24.11.-26.11.	Good friends: Fitness & Faszien	Hohwacht	20
27.11.-01.12.	Mit Rückenwind neu durchstarten BU	Boltenhagen	6

 = Sportbüro Auslandsreisen

ALLE TERMINE
2023

Gym-Akademie 2023

Ihr Ausbildungspartner rund um die Themen
Fitness, Gesundheit, Dance & Turnen.

Schöner Lernen

DTB-Kursleiter*in Yoga

29.02. – 10.03.2024 / Klink

Yogalehrer-Ausbildungsmodule

02. – 12.11.2023 / Meißen

Qigong: Taji Qigong & ZPP Modul

25. – 29.09.2023 / Kunze Hof

Bildungsurlaub ^{BU}

Übungsleiter*in C-Lizenz

21.01. – 16.04.2023

Kursleiter*in Meditation

08. – 12.05.2023

Qigong Ausbildung Stufe 1

02. – 09.06.2023

Aus- und Weiterbildungen
mit Urlaubsfeeling



Ausführliche Informationen

VTF Gym-Akademie · Tel. 040 / 419 08-233 · www.gym-akademie.de



ANMELDUNG

**Nutzen Sie die Vorteile der Online-Anmeldung auf www.vtf-aktivprogramm.de (Angebote anzeigen und buchen)
 Sie erhalten 5,- € Rabatt auf Ihren Buchungspreis!**

Titel	Termin	Hotel	Buchungsnr.
Name	Vorname		Geburtsdatum (optional)
Straße		PLZ/Ort	
E-Mail-Adresse		Telefon	
<input type="checkbox"/> DZ mit (Name bitte eintragen und eine separate Anmeldung ausfüllen)		<input type="checkbox"/> EZ	

andere Kategorie* (bitte eintragen) *Preis lt. Katalog

EINWILLIGUNGSERKLÄRUNGEN ZUM DATENSCHUTZ UND ZU DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

- Mir ist bekannt, dass meine Daten zum Datenschutz im Zusammenhang mit dieser Buchung gespeichert und verarbeitet werden. Die Datenschutzerklärung unter www.vtf-aktivprogramm.de/datenschutz habe ich gelesen und willige in die Speicherung und Bearbeitung meiner Daten zu diesem Zweck ein. Mir ist bekannt, dass ich diese Erklärung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann.
- Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter www.vtf-aktivprogramm.de/agb-aktivprogramm habe ich gelesen und stimme diesen durch meine Unterschrift zu.

Ort, Datum

Unterschrift

» Bitte Rückseite beachten!



VTF-Bildungswerk gemeinnützige GmbH | Schäferkampsallee 1 | 20357 Hamburg | Fon: 040/41908-246 | Fax: -202 | aktivprogramm@vtf-hamburg.de
und **VTF-Sportbüro GmbH**

HIERMIT ERTEILE ICH EINE EINMALIGE EINZUGSERMÄCHTIGUNG FÜR EIN
SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT IN HÖHE DER GEBUCHTEN LEISTUNGEN:

Kontoinhaber*in: Name

Vorname

Straße (falls abweichend)

PLZ/Ort (falls abweichend)

E-Mail-Adresse (falls abweichend)

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Wenn Sie aktuell informiert sein möchten über unsere Aktivprogramme und weitere Angebote des VTF, melden Sie sich gerne für unseren Newsletter an unter: **www.vtf-hamburg.de/das-ist-der-vtf/vtf-newsletter/**

Ort, Datum

Unterschrift





DAS TEAM

Ruth Arens: arens@vtf-hamburg.de

Manuela Lerche: lerche@vtf-hamburg.de

Regina Reefschläger: reefschlaeger@vtf-hamburg.de

VTF-Bildungswerk gGmbH

Schäferkampsallee 1 | 20357 Hamburg

www.vtf-aktivprogramm.de

Wir beraten Sie gerne: Telefon 040/41908-277



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Hier finden Sie online alle wichtigen Informationen zu unseren Anmelde- und Teilnahmebedingungen sowie Rücktrittsregelungen:

www.vtf-aktivprogramm.de/agb-aktivprogramm

Redaktion Ruth Arens, Manuela Lerche, Regina Reefschläger, Torsten Schlüer, Nadia Weiß

Druck Eggers – Druckerei & Verlag GmbH, Heiligenhafen

Grafik Candy Karl

Bildnachweis [adobe.stock.com/Zoran Zeremski](https://www.adobe.com/stock.com/Zoran_Zeremski) S. 13/ [Nordreisender](https://www.nordreisender.com) S. 21/ [Jenny Sturm](https://www.jenny-sturm.com) S. 25, 39; [freepik.com/freepic](https://www.freepik.com), [graphiccrew](https://www.graphiccrew.com) S. 44; [istockphoto.com/kate_sept2004](https://www.istockphoto.com) S. 22; [pexels.com/pixabay](https://www.pexels.com) S. 2-3/ [Kindel Media](https://www.kindel-media.com) S. 4-5/ [Alex Haraus](https://www.alex-haraus.com) S. 7/ [Karolina Grabowska](https://www.karolina-grabowska.com) S. 8-9, 34/ [Olia Danilevich](https://www.olia-danilevich.com) S. 11/ [Marta Wave](https://www.marta-wave.com) S. 14-15/ [William Joseph Gooding Ortiz](https://www.william-joseph-gooding-ortiz.com) S. 31; [shutterstock.com/Remains](https://www.shutterstock.com) S. 17; [shutterstock.com/Ulza](https://www.shutterstock.com) S. 1; [VTF/S.](https://www.vtf.de) 43; [alle Hotels/S.](https://www.hoteles.com) 16/S. 18-20/S. 23-24/S. 24/S. 26-30/S. 32-33/S. 35-36

30 JAHRE AKTIVPROGRAMM MIT DEM VTF



VTF-Bildungswerk gGmbH
Schäferkampsallee 1 | 20357 Hamburg
www.vtf-aktivprogramm.de
Wir beraten Sie gerne: Telefon 040/41908-246



ALLES auch online buchbar!
aktivprogramm@vtf-hamburg.de