Bewegung ist das Geheimnis und die beste Medizin.

Wissenswertes:

* Übernachtung im Doppelzimmer
* Einzelzimmerzuschlag 20,00 €
* Frühstück und Abendessen als Buffet
* Mittagessen besteht aus mind. 2 Gerichten (davon eins vegetarisch) mit Salatbuffet und einem 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: lsso@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 Osterburg
Telefon: 03937 2506-0
Telefax: 03937 2506-39

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

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
LandesSportSchule

Fotos: LSB-Archiv

Unser jährliches

„Senioren-fit"-Programm

Bei uns erleben Sie 3 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

Mittwoch, 23.11. - Freitag, 25.11.2016

Ihr 1. Tag:

* Anreise, Begrüßung
* Mittagessen
* Führung durch das gesamte Objekt
* Fitnesstraining oder Nordic-Walking
* Kaffee & Kuchen
* Fitnessübungen mit Alltagsmaterialien
* Abendessen
* Aqua-Fitness
* Sauna und/ oder gemütliches Beisammensein in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau"

Ihr 2. Tag:

* Frühstück
* **Ausflug in die Baumkuchenfabrik (SAW)** mit anschließendem Stadtbummel
* Mittagessen
* **Kremserfahrt zum Gartenträumepark** (Krumke) mit Kaffee & Kuchen
* Aerobic
* Abendessen
* Kegeln & Bowling bei gemütlichem Beisammensein in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau"

Ihr 3. Tag:

* Frühschwimmen
* Frühstück
* Abreise

157,00 € pro Person

Unser dynamisches 65 + „Senioren-fit"-Programm

Montag, 05.12. - Mittwoch, 07.12.2016

Ihr 1. Tag:

* Anreise, Begrüßung
* Mittagessen
* Führung durch das gesamte Objekt
* Fitnesstraining oder Nordic-Walking
* Kaffee & Kuchen
* Aqua-Fitness
* Abendessen
* Sauna oder freie Zeit für ein gemütliches Beisammensein

Ihr 2. Tag:

* Frühgymnastik
* Frühstück
* **Ausflug in die Baumkuchenfabrik (SAW)** mit anschließendem Stadtbummel
* Mittagessen
* freies Schwimmen
* Kaffee & Kuchen
* Fitnessübungen mit Alltagsmaterialien
* Abendessen
* Kegeln & Bowling bei gemütlichem Beisammensein in unserer Gaststätte „Zum Fuchsbau"

Ihr 3. Tag:

* Frühschwimmen
* Frühstück
* Abreise

140,00 € pro Person

Doppelzimmerpreise - Einzelzimmer auf Anfrage möglich, Zuschlag: 20,00 €