

# Senioren-fit

## LandesSportSchule

### Osterburg



Bewegung die Spaß macht,  
hält jung und befreit.



Gesundes Leben  
für Senioren  
mit Sport  
in Osterburg

*Gönnen Sie sich  
3 Tage Bewegung.*

Allgemeine Informationen:

- \* Frühstück sowie Abendessen als Buffet
- \* Mittagessen besteht aus mind. 2 Gerichten (davon eins vegetarisch) mit Salatbuffet und Dessert

Rufen Sie uns an **03937 2506-0** und reservieren Sie noch heute.

Wir freuen uns auf Sie.



**LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.**  
**LandesSportSchule Osterburg**



rendseer Straße 4  
39606 Osterburg

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. : On: 03937 2506-0

LandesSportSchule x: 03937 2506-39

# Fit in jedem Alter - mit Sport, Bewegung und Entspannung

## Unser wohliges „Senioren-fit“-Programm

Mittwoch, 04.11. - Freitag, 06.11.2015

### Ihr 1. Tag:

- \* Anreise
- \* Mittagessen
- \* Fitness&CardioCenter mit Trainerbegleitung
- \* Aerobic
- \* Kaffee & Kuchen
- \* Schwimmzeit
- \* Abendessen
- \* Vortrag Jakobsweg
- \* gemütliches Beisammensein



### Ihr 2. Tag:

- \* Schwimmen für Frühaufsteher
- \* Frühstück
- \* **Kremserfahrt zum Gartenträumepark** (Krumke) mit Kaffee & Kuchen
- \* Mittagessen
- \* Schulter- und Rückenmassagen
- \* Fitnessübungen mit Alltagsmaterialien
- \* Abendessen
- \* Kegeln & Bowling und/ oder gemütliches Beisammensein



### Ihr 3. Tag:

- \* Aquafitness für Frühaufsteher
- \* Frühstück
- \* Abreise

**Preis pro Person nur 110,00 €**

## Unser stärkendes „Senioren-fit“-Programm

Montag, 09.11. - Mittwoch, 12.11.2015

### Ihr 1. Tag:

- \* Anreise
- \* Mittagessen
- \* Bewegungsparcours
- \* Kaffee & Kuchen
- \* Nordic-Walking oder Schwimmzeit
- \* Abendessen
- \* Aquafitness oder Kreativ-/ Bastelstunde (exklusive Materialien)
- \* gemütliches Beisammensein

### Ihr 2. Tag:

- \* Frühgymnastik
- \* Frühstück (plus Lunchpaket)
- \* **Ausflug in die Baumkuchenfabrik (SAW)** anschließend Stadtbummel
- \* Kaffee & Kuchen
- \* Sport mit dem Theraband
- \* Abendessen
- \* Vortrag Jakobsweg
- \* gemütliches Beisammensein



### Ihr 3. Tag:

- \* Frühgymnastik
- \* Frühstück
- \* Abreise



**Preis pro Person nur 125,00 €**