STV
SÄCHSISCHER TURN-VERBAND

# Präventive Gesundheitssportwoche

## *„Fit in den Frühling“*

Veranstaltungsnummer: **GSW-27-2**

zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und Stärkung des Muskel- und Skelettsystems

Ort: **Ostseebad Zinnowitz,**
**„Casa Familia Usedom“**



Termin: **04.04.2027 bis 09.04.2027**

Anreise So., 04.04.2027 bis 16.00 Uhr
Abreise Fr., 09.04.2027 ab 14.00 Uhr



Usedom ist Deutschlands sonnenreichste Insel. Das 2000 eröffnete „Casa Familia Usedom“ befindet sich unmittelbar hinter den Dünen an der Strandpromenade. Hier an der Ostseeküste haben wir ideale Voraussetzungen für unsere Gesundheitssportwoche. Die breiten Sandstrände und die ausgedehnten Waldwege entlang des Küstenstreifens laden zu Sport und Erholung an gesunder Meeresluft ein. Für Walken und Nordic Walking, Kneipp-Baden und funktionelles Fitness-Training ist dies ein ideales Terrain. Das „Casa Familia“ verfügt über einen Gymnastiksaal für die Wirbelsäulengymnastik, einen Fitnessraum und eine Freifläche für weitere Bewegungsangebote sowie einen ausgedehnten Wellness-Bereich. Die gegenüber liegende Bernsteintherme lädt zum Schwimmen und Relaxen ein.

Bitte bequeme, wetterfeste Sportkleidung und festes Schuhwerk sowie Hallenturnschuhe, ein großes Handtuch und Badebekleidung sowie Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden) mitbringen.

**Programm:**

- Individuelle An- und Abreise
- Durchgängige Betreuung und sportpädagogische Anleitung
- Methodische Einweisung in das Walking und Nordic Walking und bei Interesse Techniktraining (videogestützt)
- Täglich geführte Touren, davon 1 ganztägige Wanderung, Gymnastik, funktionelles Training, Entspannung
- Kneipp-Baden/Nutzung Meeresschwimmhalle
- Gesundheitsvorträge:
  „Gesundheitsrisiken und Schutzfaktoren“
  „Kleine Trainingslehre Ausdauertraining“
  „Tipps für Zuhause“
- Massagen und Wellness-Dienstleistungen
  (nicht im Preis enthalten)





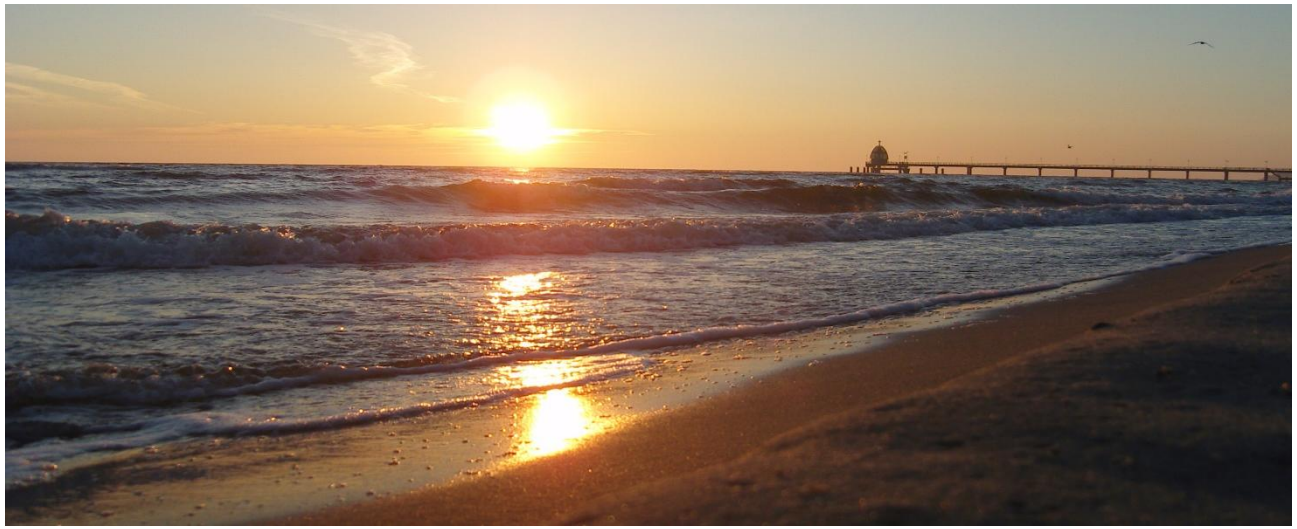
Die Gesundheitssportwoche

***„Fit in den Frühling“***

ist besonders für Bewegungsinteressierte ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen* geeignet, die aktiv etwas gegen Bewegungsmangel unternehmen, die Funktionsfähigkeit ihres Herz-Kreislauf-Systems verbessern, ihr Skelett- und Muskelsystem stärken und gleichzeitig in Geselligkeit das Frühlingserwachen an der Ostseeküste erleben wollen.

• ideal für Seniorensportgruppen!

*) Interessenten mit gesundheitlichen Auffälligkeiten (z. B. Herz-Kreislauferkrankungen) empfehlen wir eine ärztliche Konsultation.





**Leistungen:**

- durchgängige sportpädagogische und –therapeutische Betreuung
- 6 Tage, 5 Übernachtungen/ Vollpension
- Getränke zu den Mahlzeiten incl.
- Nutzung der Meereswasserschwimmhalle incl.
- als Präventivmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt
- Anerkennung zur STV- Lizenzverlängerung Gesundheitssport mit 7 UE
- Parkplatz am Hotel nicht im Preis enthalten

Für die Präventionskurse stehen 15 Plätze zur Verfügung.

Über die Platzvergabe entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

**Meldeschluss:** 20.01.2027

**Teilnahmegebühr:** (ohne Gewähr)
lt. Programm incl. Kurtaxe
pro Pers. im DZ: 503,- €
EZ-Aufpreis: 45,- €

1. Rate: 27.01.27 100,-€
2. Rate: 02.04.27 Restbetrag

zus. Bearbeitungsgebühr nach Meldeschluss: 10,- €




**Beratung/Information und Anmeldung:**
Dr. Reinhard Weber, 015228038128
drweb@web.de ; www.stv-turnen.de