STV

SÄCHSISCHER TURN-VERBAND

Präventive Gesundheitssportwoche

„Fit in den Herbst“

Veranstaltungsnummer: **GSW-27-3**

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

Ort: **Ostseebad Zinnowitz**



Termin: **05.09.27 bis 11.09.2027**

Anreise So., 05.09.2027 bis 16.00 Uhr
Abreise Sa., 11.09.2027 ab 14.00 Uhr



Usedom ist Deutschlands sonnenreichste Insel. Die „Sportschule Zinnowitz“ befindet sich unmittelbar hinter den Dünen. 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. Die „Sportschule Zinnowitz“ verfügt über Sport-, Gymnastik- und Krafthallen sowie Freiflächen und einen Sportplatz für weitere Bewegungsangebote. Die nahe gelegene Bernsteintherme lädt zum Schwimmen und Relaxen ein.

Bitte bequeme, wetterfeste Sportkleidung und festes Schuhwerk sowie Hallenturnschuhe, Handtücher und Badebekleidung sowie Nordic-Walking-Stöcke 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
- Gesundheitsvorträge:
  „Gesundheitsrisiken und Schutzfaktoren“
  „Kleine Trainingslehre Ausdauertraining“
  „Tipps für Zuhause“
- Sauna, Wellness-Dienstleistungen
  (nicht im Preis enthalten)





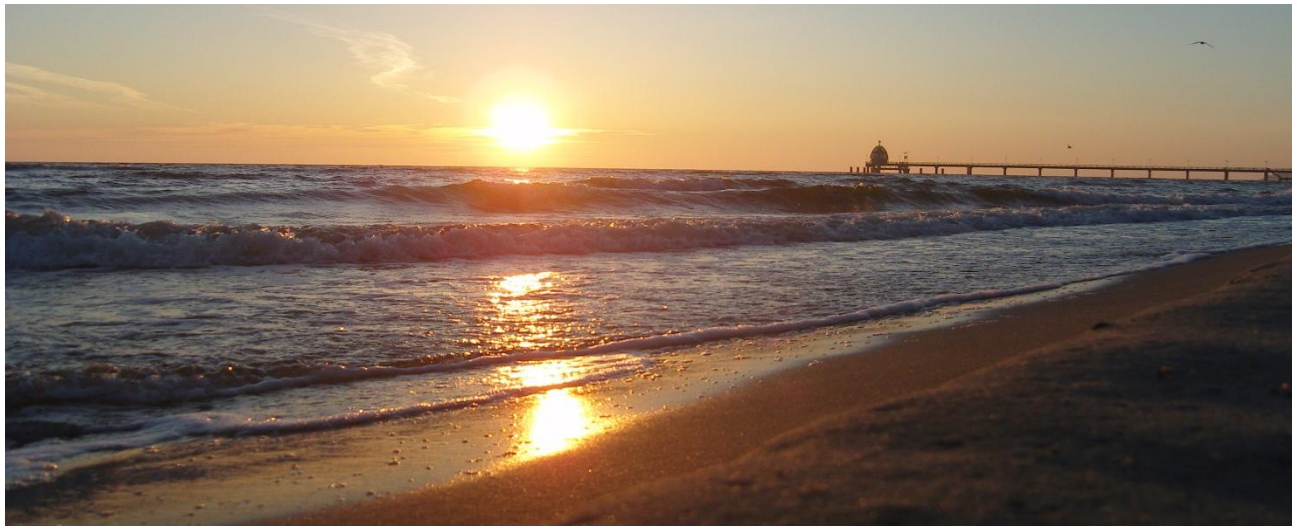
Die Gesundheitssportwoche

„Fit in den Herbst“

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 den beginnenden Herbst 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
- 7 Tage, 6 Übernachtungen/ Vollpension
- Unterbringung in Zwei-/Mehrbett-Zimmern
- als Präventivmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt
- incl. Kurtaxe
- Anerkennung zur STV- Lizenzverlängerung Gesundheitssport mit 7 UE
- Parkplatz incl.

Für die Präventionskurse stehen 15 Plätze zur Verfügung.

Über die Platzvergabe entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Meldeschluss: 14.05.27

Teilnahmegebühr: (ohne Gewähr)
lt. Programm incl. Kurtaxe
pro Pers. : 515,00 €

1. Rate: 27.05.27 100,00 €
2. Rate: 04.09.27 Restbetrag

zus. Bearbeitungsgebühr nach Meldeschluss: 10,- €



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