

ANMELDUNGEN

Weitere Informationen sowie den Anmeldebogen erhalten Sie auf unserer Homepage unter: www.kreissportbund-unna.de/freizeiten. Hier finden Sie auch Informationen zu unserem weiteren Angebot in 2026 wie den Fahrradreisen.

Mindestteilnehmerzahl aller Freizeiten: 14 Teilnehmer*innen
Maximalteilnehmerzahl aller Freizeiten: 18 Teilnehmer*innen

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Buchungsbestätigung. Nach Zustellung der Anmeldebestätigung und Rechnung erfolgt der Einzug Ihrer Anzahlung in Höhe von 25,- EUR/p.P. Rund 2 Wochen vor der Abfahrt erhalten Sie ausführliche Reiseinformationen sowie die Reiseunterlagen. Der Einzug aller Restzahlungen erfolgt je 3 Wochen vor Reiseantritt. Für ein persönliches Anliegen und detaillierte Beratung wenden Sie sich bitte an unser Reisetem Björn Hebler und Stefani Martin.

Servicebüro

☎ Telefon: (0 23 03) 27-13 24

✉ E-Mail: servicebuero@ksb-unna.de



Anmeldung & nähere Informationen

Sportjugend im KreisSportBund Unna e.V.

Dorfstraße 29 (Haus Opherdicke) • 59439 Holzwickede
Telefon (0 23 03) 27 13 24
servicebuero@ksb-unna.de • www.ksb-unna.de



Wellness trifft Bewegung

Sportlehrfreizeiten für Frauen

Herzlich willkommen zu den Wellness-Sportlehrfreizeiten des KreisSportBundes Unna e. V. – unserem beliebten Angebot ausschließlich für Frauen. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und verbringen Sie ein erholsames Wochenende voller Bewegung, Entspannung und Gemeinschaft – begleitet von unseren erfahrenen und hochqualifizierten Kursleiterinnen. Ganz nach dem Motto: von Frauen für Frauen!

In einem Alltag voller Hektik und Verpflichtungen fehlt vielen Frauen die Gelegenheit, sich bewusst Zeit für Wohlbefinden, Erholung und aktive Entspannung zu nehmen. Seit acht Jahren bietet der KreisSportBund Unna e. V. deshalb ein Wochenende von Freitagabend bis Sonntagmittag an, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Die Mischung aus Bewegung, Entspannung und geselligem Miteinander macht dieses Angebot so besonders.

PROGRAMM

Das Programm wird individuell von unseren Kursleiterinnen gestaltet und richtet sich nach Gruppengröße, Interessen, Wetter und der Verfügbarkeit der Sportanlagen. Mögliche Inhalte sind unter anderem: Powergymnastik mit Brasils/T-Bows, Autogenes Training, Walking im Wald, Aqua Fitness, Yoga, Qigong, Pilates Entspannungs- und Wellnessangebote. Eine ausgewogene Kombination aus Aktivität und Ruhe ist garantiert.

KURSLEITUNG

Ninja Münstermann (Termin 1)

Mit Ninja erleben Sie wohltuende Entspannung durch Pilates, Yoga und sanfte Wellness-Angebote. Finden Sie Ihre innere Balance und genießen Sie Momente tiefer Ruhe.

Kirsten Linder-Janssen (Termine 2 und 3)

Kirsten motiviert mit kraftvollen Workouts und Outdoor-Aktivitäten. Stärken Sie Ihren Körper, tanken Sie frische Energie und spüren Sie Vitalität und Lebensfreude.

Beide Kursleiterinnen bieten eine harmonische Mischung aus **Power und Entspannung**: Kirsten mit einem etwas aktiveren Schwerpunkt, Ninja mit einem Fokus auf entspannende Elemente. Erholung und Spaß sind in jedem Fall inklusive.

TERMINE

- 1) 20.-22.03.2026 (G2026-5700-55040)
- 2) 29.-31.05.2026 (G2026-5700-55041)
- 3) 04.-06.09.2026 (G2026-5700-55042)

LEISTUNGEN PRO TERMIN

- » 2 Übernachtungen im Zweibettzimmer mit Dusche/WC
- » Vollpension inkl. Tischgetränke
(1. Tag: Abendessen | letzter Tag: Mittagessen)
- » Fitness- und Entspannungskurse (12 Ustd.)
- » Nutzung von Hallenbad und Sauna (je 1x)

PREIS

275,- EUR p. P. im DZ (EZ-Zuschlag: 60,- EUR p. P.)

UNTERKUNFT

Sport- und Tagungszentrum, Hachen (Vollpension)

Das Sport- und Tagungszentrum Hachen liegt mitten im wunderschönen Sauerland. Modern ausgestattete Räumlichkeiten, komfortable Zimmer und eine ausgewogene, sportgerechte Küche sorgen für einen angenehmen Aufenthalt. Die gepflegte Gartenanlage lädt jederzeit zum Entspannen ein. Am Abend bietet „Willis Tenne“ einen gemütlichen Treffpunkt, um den Tag in netter Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Hinweis: Der Reiseveranstalter ist berechtigt, gleichwertige Ersatzleistungen oder Programmänderungen vorzunehmen, soweit diese für die Teilnehmenden zumutbar sind und den Gesamtcharakter der Reise nicht wesentlich beeinträchtigen.