

# Lust auf Bewegung?

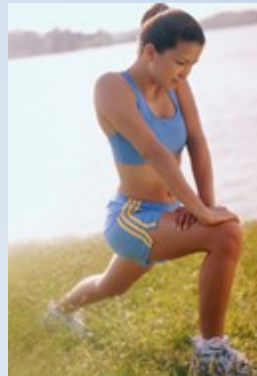
## Unser aktuelles Abendsportprogramm für Sie...

### **Dienstag**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

### **Nordic Walking**

für Hobbyläufer vorrangig auf  
Wald- oder verkehrsarmen Wegen



### **Mittwoch**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

### **Laufen/Joggen**

für Hobbyläufer vorrangig auf  
Wald- oder verkehrsarmen Wegen  
(Strecke mit Abkürzungs- und  
Verlängerungsmöglichkeiten)  
ca. 6 - 9 km Runde

### **Donnerstag**

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

### **Crossfit**

für Anfänger geeignet  
gehen, laufen, seitliche Bewegung  
mit Kräftigungs-, Koordinations- und  
Dehnübungen an Stationen  
ca. 3-4 km Runde



Unsere Sauna können Sie Mon-Don. in der Zeit von 18:30-22:00 nutzen.

Zusätzlich bieten wir Ihnen Frei- oder Rabattkarten an der Rezeption für ein externes Sportprogramm an:

Das Schwimmbad im Ort hat bis 21:00 Uhr geöffnet.

Das Fitnessstudio in der Sportwelt Schäfer können Sie für einen Eigenanteil von 5,00 € bis 22:00 Uhr nutzen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Bitte denken Sie an entsprechende /wetterfeste Sportkleidung und Sportschuhe !**