



Gesundheitstrainer

Rainer Langenheim

Havelmüllerweg 11  
13509 Berlin-Tegel

Tel.: 030 -40 58 46 96  
Fax: 030 -40 58 46 97

info@bewegung-und-entspannung.de

www.bewegung-und-entspannung.de

# "AKTIV-WOCHENENDE"

**...für Interessierte und Neugierige, die erfahren wollen, wie Sie durch Bewegung Ihr Wohlbefinden steigern und durch vorausschauendes Handeln Ihre körperliche Fitness und Leistungskraft langfristig bewahren können!**

**Ort:** Best Western Marina Wolfsbruch in Kleinzerlang  
vom 27.April 2012 (17.00Uhr)  
bis 29.April 2012 (11.00Uhr)!

**Preise:** „Schnupperangebot“ Aktiv-Arrangement komplett:  
210,00 € pro Person im Doppelzimmer!  
255,00 € pro Person im Einzelzimmer!

**Frühbucherpreis bis 25.01.2012 =198,00€ p.P. im Doppelzimmer!**  
**Frühbucherpreis bis 25.01.2012=240,00€ p.P. im Einzelzimmer!**

*Programmpunkte:*

- Kurzer Einführungsvortrag „Was hält uns gesund“!*
- Walking/Nordic-Walking Tour*
- Koordinationstraining*
- Rückentraining*
- Entspannungstechniken*

**Bitte mitbringen: ...gute Laune sowie Sportsachen und Decke, Stöcke werden gestellt, wer eigene hat kann diese gerne mitbringen!**

**Für Rückfragen stehe ich Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.  
... viel Vergnügen wünscht Ihnen Ihr Gesundheitstrainer  
Rainer Langenheim!**