

# Rheinsberg-Kleinzerlang

Im schönsten Teil der Mecklenburgischen Seenplatte, etwa eine Stunde von Berlin entfernt, liegt der Erholungsort Rheinsberg-Kleinzerlang.

Das Zusammenspiel von Wellness, Kultur, Freizeit und Sport in einer malerischen Umgebung mit weitgehend unberührter Natur macht Ihren Gesundheitsaufenthalt zu einem unvergesslichen und entspannten Erlebnis inmitten von nordischem Ambiente und mediterranem Flair. Sie wohnen im Best Western Premier Marina Wolfsbruch, das höchsten Ansprüchen gerecht wird.

Gesunde Erholung.



## Sonntag

- Anreise

## Montag

- Begrüßung
- Fitness-Check: Ergometertest mit Erfassung des IST-Zustandes und Tipps
- Rückenschule in Theorie & Praxis
- Schifffahrt mit unserem rustikalen Ausflugsdampfer „Möwe“ auf der Rheinsberger Seenkette
- 3-Gang-Vital Menü begleitet mit Lesung „Im Land der Dichter und Denker“

## Dienstag

- Aqua-Fitness
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Kurs: Vitale Ernährung „Gesundheit, die schmeckt!“

## Mittwoch

- Frühfitness
- Fußgymnastik
- Wanderung im Naturpark Stechlin-Ruppiner Land

## Donnerstag

- Nordic Walking Einführung mit Ermittlung der Belastungsfrequenz und Trainingshinweisen
- Koordinationstraining
- Rumpfaufbautraining

## Freitag

- Nordic-Walking II, Praxis
- Erfahrungsaustausch und Auswertung der Aktivwoche

## Samstag

- Abreise



## Basisprogramm

### Leistungen

- 6 Übernachtungen / **Frühstück**
- Kurtaxe
- Begrüßung, Programmvorstellung und Anlagenführung
- Fitness-Check: Ergometertest mit Erfassung des Ist-Zustandes und Tipps
- Frühfitness
- Rückenschule
- Pilates
- Aqua-Fitness
- Progressive Muskelentspannung
- Kurs: Vitale Ernährung – „Gesundheit, die schmeckt“
- 2x Nordic-Walking, davon 1x mit Einführung und Ermittlung der Belastungsfrequenz und Trainingshinweisen
- Koordinationstraining
- Rumpfaufbautraining
- Fußgymnastik
- Erfahrungsaustausch und Auswertung der Aktivwoche
- Betreuung

### Zusatzleistungen

- Kennenlernfahrt mit dem Ausflugsdampfer „Möwe“
- Wanderung im Naturpark Stechlin-Ruppiner Land
- 3-Gang-Vital-Menü begleitet mit Lesung „Im Land der Dichter und Denker“
- Abschiedscocktail und Abschiedsgeschenk
- Möglichkeit zur täglichen Nutzung der Erlebnis-Wasserwelt „Kaskaden“

### Termine

RK 01: 07.02. – 13.02.10 <b>NS</b>	RK 16: 13.06. – 19.06.10 <b>ZS</b>
RK 02: 14.02. – 20.02.10 <b>NS</b>	RK 17: 20.06. – 26.06.10 <b>ZS</b>
RK 03: 21.02. – 27.02.10 <b>NS</b>	RK 18: 27.06. – 03.07.10 <b>ZS</b>
RK 04: 28.02. – 06.03.10 <b>NS</b>	RK 19: 29.08. – 04.09.10 <b>ZS</b>
RK 05: 07.03. – 13.03.10 <b>NS</b>	RK 20: 05.09. – 11.09.10 <b>ZS</b>
RK 06: 14.03. – 20.03.10 <b>NS</b>	RK 21: 12.09. – 18.09.10 <b>ZS</b>
RK 07: 21.03. – 27.03.10 <b>NS</b>	RK 22: 19.09. – 25.09.10 <b>ZS</b>
RK 08: 11.04. – 17.04.10 <b>ZS</b>	RK 23: 26.09. – 02.10.10 <b>ZS</b>
RK 09: 18.04. – 24.04.10 <b>ZS</b>	RK 24: 03.10. – 09.10.10 <b>ZS</b>
RK 10: 25.04. – 01.05.10 <b>ZS</b>	RK 25: 24.10. – 30.10.10 <b>ZS</b>
RK 11: 02.05. – 08.05.10 <b>ZS</b>	RK 26: 31.10. – 06.11.10 <b>NS</b>
RK 12: 16.05. – 22.05.10 <b>ZS</b>	RK 27: 07.11. – 13.11.10 <b>NS</b>
RK 13: 23.05. – 29.05.10 <b>ZS</b>	RK 28: 14.11. – 20.11.10 <b>NS</b>
RK 14: 30.05. – 05.06.10 <b>ZS</b>	RK 29: 21.11. – 27.11.10 <b>NS</b>
RK 15: 06.06. – 12.06.10 <b>ZS</b>	RK 30: 28.11. – 04.12.10 <b>NS</b>

### Preise pro Person

**Kat. 4: Best Western Hotel\*\*\*\***

**NS**                      **ZS**  
208,- € ♥              280,- € \*

♥ Ein Herz für Singles: Der Einzelzimmerzuschlag entfällt!  
\* Einzelzimmerzuschlag pro Übernachtung: 12,- € (nur ZS)  
ZS=Zwischensaison, NS=Nebensaison