

# Fitnesswochenende für Frauen



## *Sport- und Seminarcenter Radevormwald*

Ein Wochenende zum Ausspannen und Genießen in angenehmer Atmosphäre. Keine Hektik, kein Stress, kein Muss – die Aktivitäten sind draußen und drinnen möglich.

## *Unterkunft und Verpflegung*

Das Sport- und Seminarcenter bietet uns viele Möglichkeiten für Sport und Entspannung. Eine große Sporthalle, einen Seminarraum für entspannende Inhalte, sowie eine Sauna. Die schöne bergische Umgebung lädt zu einer ausgedehnten Walkingrunde ein.

Die Unterbringung erfolgt je nach Buchung und Verfügbarkeit in Einzel- bzw. Doppelzimmern. Die Vollpension (wahlweise vegetarisch) umfasst morgens ein umfangreiches Frühstück, mittags und abends können wir uns am Buffet bedienen

(Salat, Suppe, 2 Hauptgänge, Nachtisch).

Am Nachmittag gibt es auf Wunsch Kaffee und Kuchen

## *Das Fitnessprogramm*

Unter fachkundiger Anleitung erwarten Sie ein vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsprogramm - drinnen und draußen. Möglich sind z.B.: Fitness mit Musik, Rückenfitness; Yoga Fitness; Entspannung/Massage; Wandern, (Nordic-) Walken, Ball- und Bewegungsspiele.



Die Stöcke zum Nordic Walken werden von uns gestellt, bitte mit der Buchung die Körperlänge angeben!

Die Einzelheiten des Programms richten sich nach den örtlichen Gegebenheiten, der Wetterlage und den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Die Angebote sind für Frauen mit normaler Kondition geeignet.



## Details

21.11. - 23.11.2025,

EZ 280,- Für 2 Übernachtungen, VP, Sport- und Aktivprogramm, Entspannungsangebote, Materialnutzung, Sauna, Seminarwasser.

DZ 250,- (Leistungen s.o.).

Eigenleistung: An- und Abreise, Kuchen, Getränke



Info&Anmeldung: K. Buchholz, VfB 05 Köln rrh. e.V.

0221 – 4302727 | [www.vfb05koeln.de](http://www.vfb05koeln.de) | Abteilung: Breiten- und Gesundheitssport  
[kristina.buchholz@vfb05koeln.de](mailto:kristina.buchholz@vfb05koeln.de) | VfB 05 Köln rrh. e.V., Reitweg 13, 50679 Köln