

Naturgenuss auf Sylt: Nordic Walking, Radfahren und mehr!



Diese Aktivtage sollen neben lebendiger Erholung die Möglichkeit bieten, die vielfältige und einladende Natur Sylts auf unterschiedliche Weise zu erkunden. Mit dem Rad, zu Fuß (mit und ohne Nordic Walking Stöcke) und evtl. auch per Tretroller bieten wir Touren und Bewegungsprogramme. Tretroller und Nordic Walking Stöcke werden bei Bedarf gestellt (Leihräder sind vor Ort zu mieten). „Indoor“ stehen uns eine Tischtennishalle und ein Bewegungsraum zur Verfügung. So haben wir auch am Abend und bei schlechtem Wetter die Möglichkeit, aktiv zu sein (z.B. Unterrichts- und Übungseinheiten zum Thema „Fit und geschickt“ und „mobil und kräftig“). Einige Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wir halten Sie spielerisch und genussvoll in Bewegung!



Aufgrund der großen Nachfrage haben wir für das „Sylt-Programm“ im Jahr 2023 zwei Angebote:

Eine **ganze Woche im Sommer!**

(AKT2301: 25.6.-2.7.23)

sowie die bewährten Aktivtage im Oktober
(4 Tage: AKT2302: 6.-9.10.23)

Für beide Angebote gilt:

Die **Anreise** erfolgt per Bahn (Hamburg-Altona-Westerland) und Bus (Westerland bis Wenningstedt) und umgekehrt.

Für die **Unterbringung (inkl. Halbpension)** im **Gruppengästehaus Klarstrand** (www.klaarstrand.de) sind folgende Belegungen möglich:
Einzelzimmer mit Bad / WC
Doppelzimmer mit Bad / WC
Einzelzimmer mit Gemeinschafts-Bad / -WC (3 Zimmer teilen ein Bad und ein separates WC)

Doppelzimmer mit Gemeinschafts-Bad / -WC (3 Zimmer teilen ein Bad und ein separates WC)

Es handelt sich i.d.R. um Mehrbettzimmer, die dann entsprechend nur mit einer oder zwei Personen belegt werden.

Belegungen mit mehr als zwei Personen (3er-Zimmer o.ä.) sind generell auch möglich, fragen Sie uns bei Interesse gern dazu.

Stellung von Bettwäsche und Handtüchern sowie Kurabgabe sind inklusive.

Programm: Das integrierte Kursangebot „Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung - Fit und geschickt“ (99,- €) wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen zu 75 % erstattet. Außerdem Nordic-Walking Einheiten, Tischtennis, Radtour, ggf. Tretrollertour, Wandern, Baden, Sport-Spiel-Spaß und mehr... (je nach Dauer des Aufenthalts).





Eine frühzeitige Anmeldung ist nötig!
 Anmeldeschluss für **AKT2301: 1.3.23**
 Anmeldeschluss für **AKT2302: 10.6.23**
 (danach nur noch auf Anfrage bedingt möglich)



Kosten:

bei Unterbringung mit Halbpension	AKT2301 (25.6.- 2.7.23, 7 Nächte)	AKT2302 (6.-9.10.23, 3 Nächte)
im:	Anmeldung bis: 1.3.23	Anmeldung bis: 10.6.23
DZ mit Gemeinschaftsbad (3 Zimmer teilen 1 Bad und ein separates WC)	999,00	559,00
EZ mit Gemeinschaftsbad (3 Zimmer teilen 1 Bad und ein separates WC)	1.099,00	599,00
DZ (mit eigenem Bad und WC)	1.099,00	599,00
EZ (mit eigenem Bad und WC)	1.249,00	699,00



Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der
 Universität Hamburg

HIS e.V.
Turmweg 2, 20148 Hamburg

Tel. (+4940) 42838 3605
www.HISeV.de / info@HISeV.de

Geschäftszeiten: Mo-Fr, 11.00 – 16.00 Uhr.