



Leserfoto Brunßen - Wattwanderung



Leserfoto Fischer



© Krieschke - fotolia.com

ab € **309,<sup>00</sup>** Kurtaxen-pflichtig!

Preise in Euro pro Person	
309,-	Unterbringung im 1-Raum-Appartement
339,-	Unterbringung im 2-Raum-Appartement

- 7 Übernachtungen mit Frühstück
- Yogakurs
- Rückenschule
- geführte Wattwanderung
- Fahrradtour mit Fahrrad oder E-Bike (wetterabhängig)
- Dorfführung in Rantum
- Nutzung des Schwimmbades/Sauna im TUI-Dorf von 18.00 bis 22.00 Uhr

**Termin** 06. – 13. Mai 2019

**Anmeldeschluss** 15. Januar 2019



## Gesundheitswoche Sylt der Sozialwerke des Bundes

Körper und Geist in Einklang bringen, zu sich selbst finden und fit bleiben – unter diesem Motto erleben Sie einen abwechslungsreichen und erholsamen Urlaub auf der Nordseeinsel Sylt.

Lassen Sie den Alltag hinter sich und tanken neue Energie bei Yoga- und Rückenkursen unter fachkundiger Leitung von Odette Delmarko-Wilkens und Silke Maassen. Ziel der einzelnen Übungen ist es, die Vitalität des Körpers zu steigern und innere Gelassenheit zu erlangen. Yoga aktiviert die inneren Organe, baut Stress ab, verbrennt Kalorien, fördert den Schlaf und stärkt das Immunsystem.

Bei den Kursen zur Rückenschule erlernen Sie Präventionsmaßnahmen gegen Rückenschmerzen und finden in Ihr persönliches Körpergleichgewicht. Praktische und einfache Tipps in Ihren Bewegungsmustern helfen, für die Belastungen des Alltags fit gemacht zu werden und den Körper dadurch zu entlasten.

Die Kurse finden von Dienstagvormittag bis Samstagmittag statt. An diesen Tagen nehmen

Sie im Wechsel vormittags und nachmittags je 1,5 Stunden an den Kursen zur Rückenschule und Yoga teil.

Untergebracht sind Sie nach Wahl in einem Ein- oder Zwei-Raum-Appartement im Ferienhaus Immenhus in Rantum/Sylt.

Von dort aus können Sie zahlreiche Unternehmungen in die Umgebung machen oder einfach den herrlichen, breiten Sandstrand genießen, der nur wenige Fußminuten durch die Dünen entfernt liegt.

Während Ihres Urlaubs unternehmen Sie eine Wattwanderung, durchgeführt von der Schutzstation Wattenmeer, eine Dorfführung durch Rantum und eine Fahrradtour mit der Hausleitung des Ferienhauses.

Nach einem erlebnisreichen Tag, können Sie abends das Schwimmbad/die Sauna des TUI-Dorfes kostenlos nutzen und den Tag entspannt ausklingen lassen.