



## LAST MINUTE Hütten-Wochenende

Rudolf-Plank-Haus – Bad Herrenalb - vom 16.-18.09.2011

In unserer frisch renovierten Ferienhütte „Rudolf-Plank-Haus“ bei Bad Herrenalb können Sie ab sofort Gesundheit, Sport und Bildung buchen und erleben. Weg vom Konsumverhalten im Alltag; Neustart in der Natur. Bildung eigener Verhaltenskultur. Gesunder Genuss.



### einfach | richtig | gut

essen	😊	😊	😊
bewegen	😊	😊	😊
leben	😊	😊	😊

Mit unserem Bildungspartner vor Ort, dem Gesundheits- und Sportpädagogen Robert Bohle können Sie Entspannung, Erholung, Bewegung, Natur, Musik und gesunden Genuss kombinieren. Kommen Sie mit Ihren Freunden oder lernen Sie neue, unkomplizierte Menschen kennen – Wie das L/eben so ist, auf der Hütte, beim wahlweisen Sport und beim gemütlichen Beisammensein.

Optionale Bausteine sind u.a.:

- „natürlich Essen ...“
- Nordic-Sports-Training. Auf Wunsch: - mit Pulsuhren; - gesundheits- und sportwissenschaftlich begleitet und ausgewertet. – Material steht kostenlos zur Verfügung.
- „Was heißt Gesundheit? – Für Leib, Seele, Geist.“
- „BildungsStand? – Bildungsgang! – Bildungssitz ...? – Bildungsbewegung!!“
- Körper-Koordination

**Bringen Sie mit, was für Sie funktionale Kleidung ist.**

**Nehmen Sie mit, wie Sie in Ihren Alltag einbauen können, was Ihnen gut tut.**

Bad Herrenalb und das Rudolf-Plank-Haus in der bereichernden Natur des Nordschwarzwalds sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln aber auch mit dem Auto gut zu erreichen.

16. bis 18.09.2011:

4-6 mal 90 Minuten. Theorie und Praxis.

Anreise: Freitag, 16.09.2011 13-15 Uhr

Übernachtung und gesund-genuss-Mahlzeiten in unserer Ferienhütte

Abreise: Sonntag, 18.09.2011 Nachmittag

**Einführungspreis für Mitglieder 89,- EUR**

Weitere Informationen sowie Auskunft über weitere Termine und Themen erhalten Sie direkt bei der Hauptgeschäftsstelle in Wiesbaden unter der Tel.: 0611/75-2010 oder auf unserer Homepage.