

Fit und Schön

Sport- und Wellness-Wochenende für Frauen

FRAUEN AB 18, MÜTTER MIT TÖCHTERN AB 14 JAHRE

Seit 40 Jahren Erholung pur: mit **fit & schön** die Seele baumeln lassen!

Ein Wochenende der Erholung vom Alltag widmen, Entspannung erleben und mit Freundinnen ein ausgiebiges Verwöhnprogramm genießen – lass' mit unserem Entspannungsplan die Seele baumeln. Das Küchenteam verwöhnt dabei mit leckerer Vollpension am Büfett (nach Möglichkeit regionale und Bio-Produkte).

Das erwartet dich:

- **Vitalprogramm:** mit Bauch-Beine-Po-Training, Gymnastik für den Rücken, Stepp-Aerobic oder Walking in Schwung kommen
- **Entspannung:** beim Stretching und Yoga die innere Mitte finden
- **Ganzkörpertreatment:** Cleopatra-Peelingmassage & Pflegekörperpackung – purer Luxus für die Sinne
- **klassische Gesichtsbehandlung:** beinhaltet **Gesichtsreinigung**, Peeling, Augenbrauen zupfen, Wimpern färben, Gesichts- und Dekolleté-Massage, Ampulle, Maske
- **Pediküre:** kosmetische Fußpflege oder alternativ Maniküre mit Trendlack
- **Make-up- und Frisur:** zum Abschluss am Sonntag
- **Sauna:** erholsam und entgiftend
- **Inspirierende Vorträge:** z.B. Tipps zum Make-Up, Wie bleibe ich schmerzfrei und glücklich, Gesundheit – ein natürlicher Zustand

Alle Programmpunkte und Behandlungen finden in der Jugendherberge statt.

Optional buchbare Wellness-Extras

Verwöhnt euch zusätzlich mit:

- Verschiedenen Massagen
- Kosmetischen Anwendungen
- Pediküre und Maniküre
- Individuellen Körperpackungen

Ein Wochenende der Erholung und Entspannung widmen und mit Freundinnen ein ausgiebiges Verwöhnprogramm genießen – lasst einfach die Seele baumeln. Das Küchenteam verwöhnt euch dabei mit leckerer Vollpension am Büfett.

- Vitalprogramm (verschiedene Gymnastik für Rücken, Bauch, Beine, Po, oder eine Auswahl von: Stepp-Aerobic, Zumba, Box-Aerobic, Walking, Stretching und Entspannung beim Yoga)
- Ganzkörpertreatment: Cleopatra-Peelingmassage & Pflegekörperpackung (drei verschiedene zur Auswahl) – purer Luxus für die Sinne
- Kosmetikbehandlung (Gesichtsreinigung, Peeling, Augenbrauen zupfen, Wimpern färben, Gesichts- und Dekolletémassage, Ampulle, Maske)
- Pediküre (kosmetische Fußpflege), alternativ Maniküre mit Trendlack
- Make-up- und Frisurberatung (Make-up, Frisur am Sonntag)
- Sauna
- Gruppenvortrag (wahlweise) Tipps und Tricks beim Make-up oder Farb- und Stilberatung

Zusätzlich buchbar:

Slow and Deep-Rückenmassage, energetische Kopfmassage, Fußreflexzonenmassage, Chakra-Fußreflexpunktmassage, Thai-Fußmassage, Wellness-Massagen (Gesicht, Hals, Dekolleté) mit Aromaölen, Hot-Stone-Massage, russische Honigmassage, indische Ölmassage, Lomi-Lomi-Nui oder lang in deLuxe-Form, Prana-Lomi-Stone-Massage, Pantai-Luar-Kräuterstempelmassage, Candle-Oil-oder Breuss-Rückenmassage, Asia-Aromatic, traditionelle Thai-Yoga-Massage, Tao-Entspannungsmassage, Bali-Java-SPA-Treatment, Hamam-Peeling und Seifenschaummassage, Meersalzpeeling, Meeresalgenpackung, Black Mud (Schlamm aus dem Toten Meer), Aloepackung, Schokopackung, Handpackung, Fußpackung, Thalasso-Beinwickel, Body-Wrapping, Shirodara (Stirnguss), Spezial-Masken zum Kosmetik-Programm, Anti-Aging-Weinbehandlung, Friseurtermin (nur Schneiden), Maniküre mit Trendlacken, Einzeltermine zur Farb- und Stilberatung

ALLGEMEINE HINWEISE

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im Mehrbettzimmer
Vollpension mit regionalen und Bio-Komponenten
inkl. Bettwäsche
- ✓ Programm wie beschrieben
- ✓ inkl. Übernachtungssteuer

Termine & Preise

06. 11. 2026 – 08. 11. 2026

13. 11. 2026 – 15. 11. 2026

20. 11. 2026 – 22. 11. 2026

27. 11. 2026 – 29. 11. 2026

☛ 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Bett / en im Mehrbettzimmer
ab 14 Jahre: 375,00 € pro Person

19. 02. 2027 – 21. 02. 2027

26. 02. 2027 – 28. 02. 2027

12. 03. 2027 – 14. 03. 2027

29. 10. 2027 – 31. 10. 2027

12. 11. 2027 – 14. 11. 2027

26. 11. 2027 – 28. 11. 2027

☛ 2 Übernachtungen mit Vollpension,

Bett / en im Mehrbettzimmer
ab 14 Jahre: 379,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 30 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Zur Teilnahme am Programm wird die Mitgliedschaft im Deutschen Jugendherbergswerk vorausgesetzt. Diese kannst du entweder über diesen Link online abschließen oder bei Ankunft in der Jugendherberge erwerben. Am Anreisetag erwarten wir dich zwischen 14:00 und 16:00 Uhr zu Kaffee und Kuchen. Im Anschluss beginnt unser Programm und endet am Abreisetag mit dem Mittagessen. Zusätzliche Anwendungen kannst du vor Ort dazu buchen.

Bitte mitbringen:

- DJH-Mitgliedsausweis
- Sportkleidung
- Saunatuch
- evtl. Bademantel

Grundsätzlich planen wir eure Unterbringung in einem Drei- und Vier-Bett-Zimmer. Gegen Aufpreis bieten wir als alternative Zimmerbuchung - Doppelzimmer 7,50 € / Tag und Einzelzimmer 15,00 € / Tag.

Barrierefreiheit:

Bei uns sind alle Menschen herzlich willkommen. Wenn ihr besondere Unterstützung braucht, gebt uns gern vorab Bescheid - so können wir uns bestmöglich auf eure Bedürfnisse vorbereiten.

In der Jugendherberge Creglingen stehen ein rollstuhlgerechtes Zimmer mit Bad sowie 4 rollstuhlfreundliche Zimmer mit geeigneter Etagendusche / WC zur Verfügung. Die Gemeinschaftsflächen und Tagungsräume im Erdgeschoss sind rollstuhlfreundlich erreichbar, der Zugang zum Gebäude (über den Haupteingang) ist stufenlos und es gibt einen Behinderten-Parkplatz. Das Haus hat keinen Aufzug.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/7298

Information & Buchung:

Jugendherberge Creglingen,
Erdbacher Str. 30
97993 Creglingen

+49 7933 336
@ JH-Creglingen@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

+49 711 66474726
@ buchungen-bw@jugendherberge.de