Aktiv auf Sylt

Bewegungs- und Entspannungsprogramm

ANMELDUNG BITTE ZU ZWEIT (GEEIGNET AB 16 JAHRE)

Die Insel Sylt lockt mit langen Sandstränden und frischer Meeresluft. Werden Sie aktiv mit unsrem beliebten Bewegungs- und Entspannungsprogramm direkt am Meer. Es erwartet Sie ein Body-Workout, Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Aqua-Fitness. Die Übungen werden der Kondition angepasst und finden im Tagesraum der Jugendherberge mit Blick auf die Dünen, am Strand und im Westerländer Schwimmbad statt. Einfach wohlfühlen! Den Körper spüren, angenehme Ausgleichsbewegungen lernen und in den Alltag integrieren, abschalten und die Seele baumeln lassen. Sylt in dieser Jahreszeit ist erfrischend und einmalig zugleich.

Bitte melden Sie sich immer zu zweit an. Die Anreise sollte bis zum Abendessen um 18 Uhr erfolgen. Die Abreise erfolgt nach Programmende mittags (mit Lunchpaket für die Rückreise).

BODY-WORKOUT

Den Körper mit sanften Übungen kräftigen und widerstandsfähiger machen, ist das Ziel des Body-Workouts. Dabei bestimmt jeder Teilnehmer selbst, welche Intensität ihm gut tut. Je nach Wetter können die Übungen im Tagesraum mit Blick auf die Dünen oder nach Möglichkeit draußen am Meer stattfinden. Die Kursteilterin geht gerne auf spezielle Wünsche der Teilnehmer ein.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Besonders im Büroalltag wird die Wirbelsäule stark belastet. Sie verliert ihre Beweglichkeit. Wohltuende Übungen mobilisieren die Wirbelsäule und lösen Blockaden. Der Rücken- und Nackenbereich wird beweglicher und das sorgt für ein rundum gutes Körpergefühl. Einige der Übungen bieten sich für zuhause an.

YOGA

Entspannte Atem- und Yogaübungen ermöglichen uns einen achtsamen Blick von innen auf uns zu werfen. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.

AQUA-FITNESS

Die Übungen im warmen Wasser sind schonend für die Gelenke und angenehm für den ganzen Körper. Das Angebot findet im Westerländer Schwimmbad statt.

ALLGEMEINE HINWEISE

Eine normale körperliche Konstitution ist ausreichend. Das Programm ist für Rollstuhlfahrer*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Badesachen, Sportsachen für drinnen und draußen, (rutschfeste) warme Socken, bequeme Kleidung und gerne eine eigene Yogamatte.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/1322

Leistungen

- ✔ 3 Übernachtungen mit Vollpension, abwechslungsreiche Vitalkost, Tee- und Obstbuffet, Unterkunft im 2-Bettzimmer mit DU / WC (bitte melden Sie sich zu zweit an)
- ✔ vielseitiges Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit Kursleitung
- ✘ Nicht enthalten: zzgl. Kurtaxe

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 16 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Westerland - Dikjen Deel,
Lorens-de-Hahn-Str. 44-46
25980 Westerland auf Sylt

+49 4651 8357825
westerland@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.
Rennbahnstraße 100
22111 Hamburg

+49 40 655995-66
service-nordmark@jugendherberge.de