

**Geistliches Rüstzentrum
Krelingen
Gästebüro
29664 Walsrode**

Informationen

Anfahrt:

PKW: A 7 Hannover-Hamburg/Bremen, Abfahrt Westenholz, dann der Ausschilderung nach Krelingen folgen. In Krelingen der Ausschilderung „Geistliches Rüstzentrum“ folgen. Das Rüstzentrum liegt kurz vor dem Ortsausgang.

Bahn: Bahnhof Walsrode. Nach vorheriger Mitteilung veranlassen wir Ihre kostengünstige Abholung zu Sonderkonditionen durch ein Taxiunternehmen.



Anmeldung

Anmeldung bitte schriftlich an:

Geistliches Rüstzentrum Krelingen

Gästebüro

29664 Walsrode

Tel. 0 51 67 / 9 70 145 • Fax 9 70 200

E-Mail: gaestebuero@grz-krelingen.de

Internet: www.grz-krelingen.de

Spendenkonto:

KSK Walsrode • BLZ 251 523 75 • Konto 5 000 880

Gesundheit



Fit in den Winter

**Aktivwochenende
mit Lydia und Edgar Job**

5.-7.11.2010

Fit in den Winter

Erleben Sie ein Wochenende zum Wohlfühlen von Geist, Seele und Körper. Durch Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik und einfache Übungen, die auch ohne Aufwand zu Hause durchgeführt werden können, werden wir körperlich aktiv.

Ein weiterer Schwerpunkt sind Entspannungstechniken, die Sie mit gutem Gewissen erlernen können, da sie keine esoterischen Elemente erhalten.



Lydia Job

Sozialpädagogin,
Farb- und
Stilberaterin



Edgar Job

Physiotherapeut,
Nordic-Walking-Instructor,
Rückenschullehrer

Aus dem Inhalt:

- Keine Zeit und trotzdem fit
- Rückenschmerzen wirksam vorbeugen
- Die Auswirkungen von Wasser auf unsere Vitalität
- Bringen Sie Farbe in Ihr Leben (Farbberatung)



5.-7.11.2010	S88050
Referenten	Lydia und Edgar Job
Für wen?	Jeder, unabhängig von Alter, Gewicht und körperlicher Verfassung
Preis	Doppelzimmer einfach 60 €
	Doppelzimmer mit Du/WC 74 €
	Doppelzimmer-Komfort 86 €
	Einzelzimmer einfach 72 €
	Einzelzimmer mit Du/WC 86 €
	Einzelzimmer-Komfort 100 €
	inkl. Vollpension/Person, Bettwäsche, Handtücher
	Seminargebühr 50 €

Aktivwochenende 5.-7.11.2010

Name:

Vorname:

Geburtsdat.:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Unterbringungswunsch

- DZ einfach EZ einfach
- DZ mit Du/WC EZ mit Du/WC
- DZ-Komfort EZ-Komfort

EZ= Einzelzimmer DZ = Doppelzimmer

- Ich bitte um Zusendung weitererExpl. dieses Prospektes
- Ich bitte um Zusendung vonExpl. des Krelinger Jahresprogramms 2010.

Datum:

Unterschrift: