

EUROPA: DEUTSCHLAND

## FITNESSWOCHENENDE FÜR FRAUEN

- > Abwechslungsreiches Programm
- > Zeit für Entspannung
- > Komfortable Unterkünfte

Erleben Sie ein Wochenende voller Bewegung, Erholung und Naturgenuss! Unser Fitnesswochenende für Frauen ist die perfekte Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und neue Energie zu tanken. In entspannter Atmosphäre erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das Fitness, Entspannung und Natur harmonisch miteinander verbindet.



## REISEDETAILS

### Rund ums Haus

Diese Reise ist eine Gruppenreise ausschließlich für Frauen. Ganz gleich, ob Sie allein anreisen oder gemeinsam mit einer Freundin – Sie sind herzlich willkommen!

Während des gesamten Wochenendes werden Sie von engagierten und erfahrenen Teamerinnen von elan sportreisen betreut. Diese sind Ihre Ansprechpersonen vor Ort, leiten die sportlichen Einheiten an und sorgen für eine angenehme, motivierende Atmosphäre in der Gruppe.

Gemeinsam aktiv zu sein steht im Mittelpunkt: Ob bei Yoga, Nordic Walking, funktionellem Training oder beim Austausch in der Abendrunde. Die Aktivitäten sind abwechslungsreich gestaltet und werden auf unterschiedliche Fitnesslevels angepasst. So fühlen sich alle Teilnehmerinnen – ob sportlich erfahren oder (Wieder-)Einsteigerin – gleichermaßen wohl.

Freuen Sie sich auf ein Wochenende voller Bewegung, Entspannung, Inspiration und echter Frauenpower – in einer offenen, wertschätzenden Gemeinschaft

Unsere Fitnesswochenenden führen Sie an zwei ausgewählte Orte, die ideal zu unserem Konzept passen: Bewegung, Natur und Erholung. Ob das traditionsreiche **Naturfreundehaus Rahnenhof** inmitten der malerischen Wälder des Pfälzerwaldes oder die **Sportschule Werdau** mit ihrem modernen, sportlich ausgerichteten Ambiente im grünen Herzen Westsachsens.

### **Naturfreundehaus Rahnenhof**

Eingebettet von dichten Wäldern und weitläufigen Wiesen bietet das Naturfreundehaus Rahnenhof eine ruhige und inspirierende Umgebung im nördlichen Pfälzerwald. Direkt vor der Haustür beginnen gut ausgeschilderte Wanderwege, die zu Spaziergängen oder ausgedehnten Wanderungen einladen. Das Haus selbst ist ein Rückzugsort, der Raum für Entspannung und Bewegung bietet. Sei es auf den Grünflächen, im großzügigen Seminarraum oder in der hauseigenen Sauna.

Die Verpflegung umfasst Halbpension mit schmackhaften Frühstück- und Abendbuffet. Für den Tag erhalten Sie ein praktisches Lunchpaket. Als buchbare Zimmerkategorien stehen Ihnen Mehrbettzimmer, Doppel- oder Einzelzimmer zur Verfügung.

### **Sportschule Werdau**

Die Sportschule Werdau bietet ideale Bedingungen für Fitnessbegeisterte. Mit ihrer modernen Ausstattung, einem Gymnastikraum, einem Außenpool und einer einladenden Sauna erfüllt sie alle Wünsche nach einem aktiven und zugleich erholsamen Aufenthalt. Inmitten eines grünen Waldgebiets gelegen, können Sie hier nicht nur sportlich aktiv werden, sondern auch bei Spaziergängen und Wanderungen die Natur genießen. Die Verpflegung bietet Halbpension mit reichhaltigen Buffets am Morgen und Abend sowie ein Mittagsbuffet, das eine Auswahl an warmen Speisen und frischen Salaten bereithält. Die Zimmerzuteilung erfolgt vor Ort und umfasst meist Doppel- oder Dreibettzimmer. Einzelzimmer können, je nach Verfügbarkeit, gegen Aufpreis gebucht werden.

## **Aktiv im Urlaub**

Lassen Sie sich von einem Wochenende voller Abwechslung begeistern! Das Wochenende richtet sich an Frauen mit Freude an Bewegung – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Unsere Teamerinnen passen die Einheiten individuell an.

Ob Fitness mit Musik, Rückenübungen, Yoga oder wohltuende Entspannungseinheiten – hier finden Sie das passende Angebot. Entdecken Sie bei Wanderungen und (Nordic-) Walking-Touren die Schönheit der Umgebung, während Sie aktiv bleiben. Für Nordic Walking stellen wir Ihnen passende Stöcke zur Verfügung – bitte geben Sie bei der Buchung Ihre Körpergröße an.

Die Einzelheiten des Programms richten sich nach den örtlichen Gegebenheiten, der Wetterlage und den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Die Angebote sind für Frauen mit durchschnittlicher Fitness geeignet.

## Anreise

### Anreise zum Naturfreundehaus Rahnenhof

#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bahn bis Bahnhof Mannheim, dann weiter bis Bahnhof Grünstadt. Ab dort Buslinie 454 in Richtung Hertlingshausen.

Von der Bushaltestelle sind es noch ca. 20 Minuten zu Fuß.

#### Mit dem PKW

Aus Richtung Westen/Osten: A6 bis Ausfahrt Wattenheim, dann Beschilderung „Naturfreundehaus Rahnenhof“ folgen.

Aus Richtung Norden/Süden: A63 bis Ausfahrt Eisenberg/Göllheim, weiter über Eisenberg und Hettenleidelheim.

Adresse für Navigationsgeräte: Naturfreundehaus Rahnenhof, Hintergasse 13, 67316 Carlsberg-Hertlingshausen.

### Anreise zur Sportschule Werdau

#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bahn bis Bahnhof Werdau, dann Buslinie 163 zur Haltestelle Werdau, Gartenanlage Wetterscheide.

Von dort sind es ca. 10 Minuten zu Fuß zur Sportschule.

#### Mit dem PKW

Aus Richtung Osten (z.B. Chemnitz): A72 bis Ausfahrt Zwickau-West, dann B93 in Richtung Werdau.

Aus Richtung Norden (z.B. Gera): A4 bis Ausfahrt Gera-Langenberg, dann weiter über B92 und B93 nach Werdau.

Adresse für Navigationsgeräte: Sportschule Werdau, Langenberger Str. 1, 08412 Werdau.

### Denken Sie an unser Klima

Klimaschutz ist für uns wichtig. Wir freuen uns, wenn Sie das auch so sehen und Ihre Anreise, egal mit welchem Verkehrsmittel bei atmosfair kompensieren. Bei uns ist übrigens es selbstverständlich, dass alle Dienstreisen, auch die Anreisen der Teamer:innen am Ende eines Jahres kompensiert werden.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
18.03.2022	20.03.2022	X	292 €

07.10.2022	09.10.2022	X	322 €
14.10.2022	16.10.2022	X	322 €
11.04.2025	13.04.2025	X	292 €
Naturfreundehaus Rahnenhof			
25.04.2025	27.04.2025	X	292 €
Naturfreundehaus Rahnenhof			
30.05.2025	01.06.2025	X	292 €
Sportschule Werdau			
Erw.			335 €
Erw.			345 €
Erw.			305 €
Erw.			295 €
Erw.			295 €
KAT A {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Vierbettzimmer}}} Erw.			295 €
KAT B {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Dreibettzimmer}}} Erw.			295 €
KAT C {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Doppelzimmer}}} Erw.			305 €
KAT D {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Einzelzimmer}}} Erw.			335 €
KAT E {{{Sportschule Werdau, Dreibettzimmer}}} Erw.			295 €
KAT F {{{Sportschule Werdau, Doppelzimmer}}} Erw.			305 €
KAT G {{{Sportschule Werdau, Einzelzimmer}}} Erw.			335 €
03.10.2025	05.10.2025	✓	292 €
Sportschule Werdau			
Erw.			335 €
Erw.			345 €
Erw.			305 €
Erw.			295 €
Erw.			295 €
KAT A {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Vierbettzimmer}}} Erw.			295 €
KAT B {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Dreibettzimmer}}} Erw.			295 €
KAT C {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Doppelzimmer}}} Erw.			305 €
KAT D {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Einzelzimmer}}} Erw.			335 €
KAT E {{{Sportschule Werdau, Dreibettzimmer}}} Erw.			295 €
KAT F {{{Sportschule Werdau, Doppelzimmer}}} Erw.			305 €
KAT G {{{Sportschule Werdau, Einzelzimmer}}} Erw.			335 €
10.10.2025	12.10.2025	✓	292 €

Naturfreundehaus Rahnenhof	
Erw.	335 €
Erw.	350 €
Erw.	350 €
Erw.	295 €
Erw.	295 €
KAT A {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Vierbettzimmer}}} Erw.	295 €
KAT B {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Dreibettzimmer}}} Erw.	295 €
KAT C {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Doppelzimmer}}} Erw.	305 €
KAT D {{{Naturfreundehaus Rahnenhof, Einzelzimmer}}} Erw.	335 €
KAT E {{{Sportschule Werdau, Dreibettzimmer}}} Erw.	295 €
KAT F {{{Sportschule Werdau, Doppelzimmer}}} Erw.	305 €
KAT G {{{Sportschule Werdau, Einzelzimmer}}} Erw.	335 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Unterkunft wie gebucht
- > Verpflegung lt. Ausschreibung
- > Aktiv- und Fitnessprogramm
- > Entspannung und Sauna
- > Reisepreissicherungsschein
- > Reiseleitung

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > freiwillige CO2 Kompensation klein (10 €)
- > freiwillige CO2 Kompensation mittel (20 €)
- > freiwillige CO2 Kompensation groß (30 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An-/Abreise

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 12

Maximalanzahl von Personen: 25

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 31 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 31 vor Reisebeginn möglich.
- > Zahlungsmodalitäten, Freitext

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > **KAT A:** Vierbettzimmer, Naturfreundehaus Rahnenhof
- > **KAT B:** Dreibettzimmer, Naturfreundehaus Rahnenhof
- > **KAT C:** Doppelzimmer, Naturfreundehaus Rahnenhof
- > **KAT D:** Einzelzimmer, Naturfreundehaus Rahnenhof
- > **KAT E:** Dreibettzimmer, Sportschule Werdau
- > **KAT F:** Doppelzimmer, Sportschule Werdau
- > **KAT G:** Einzelzimmer, Sportschule Werdau

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.