

EUROPA: DEUTSCHLAND

## FITNESSWOCHENENDE FÜR FRAUEN

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

Zeit für Fitness, Natur und Gemeinschaft nur unter Frauen im goldenen Herbst.

In entspannter Atmosphäre erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit Fitness, Entspannung und Naturerlebnissen.

Jetzt Herbsttermin buchen und 30 € sparen!

Profitieren Sie von unserem Sommerspecial – nur für kurze Zeit und solange Plätze verfügbar sind..



## REISEDETAILS

## **Rund ums Haus**

### **Rund ums Haus**

Diese Reise ist eine Gruppenreise ausschließlich für Frauen. 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.

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.

Unsere Fitnesswochenenden führen wir im traditionsreiche **Naturfreundehaus Rahnenhof** inmitten der malerischen Wälder des Pfälzerwaldes durch.

#### **Naturfreundehaus Rahnenhof**

Eingebettet von dichten Wäldern und weitläufigen Wiesen bietet das Naturfreundehaus Rahnenhof eine ruhige 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. Für den Tag erhalten Sie ein praktisches Lunchpaket. Als buchbare Zimmerkategorien stehen Ihnen Mehrbettzimmer, Doppel- oder Einzelzimmer zur Verfügung. Bei Buchung eines Mehrbett- oder Doppelzimmers zur Alleinbelegung erfolgt die Unterbringung gemeinsam mit anderen weiblichen Teilnehmerinnen der Gruppe.

## **Aktiv im Urlaub**

### **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 etc. Oder entdecken Sie bei Wanderungen und (Nordic-) Walking-Touren die Schönheit der Umgebung. Für Nordic Walking stellen wir Ihnen passende Stöcke zur Verfügung – bitte geben Sie bei der Buchung Ihre Körpergröße an.

Natürlich findet sich neben dem Sportprogramm auch Zeit zum Saunieren, ein Gang in der Kneipp-Anlage, zum Lesen oder einfach mal Nichts tun.

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. Sind Sie sich unsicher? Sprechen Sie uns gerne an.

## **Anreise**

### **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.

#### **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 €
03.10.2025	05.10.2025	X	292 €
Sportschule Werdau			
10.10.2025	12.10.2025	X	292 €
Naturfreundehaus Rahnenhof			
17.04.2026	19.04.2026	✓	292 €
Naturfreundehaus Rahnenhof			
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.			0 €
KAT F {{{Sportschule Werdau, Doppelzimmer}}} Erw.			0 €
KAT G {{{Sportschule Werdau, Einzelzimmer}}} Erw.			0 €
16.10.2026	18.10.2026	✓	292 €
Naturfreundehaus Rahnenhof			
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.			0 €
KAT F {{{Sportschule Werdau, Doppelzimmer}}} Erw.			0 €
KAT G {{{Sportschule Werdau, Einzelzimmer}}} Erw.			0 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Unterkunft wie gebucht
- > Verpflegung lt. Ausschreibung
- > Aktiv- und Fitnessprogramm
- > Kneipp Anlage 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
- > Buchungshinweis
- > Sie geben hier im Buchungstool die Anzahl der Erwachsenen ein. Anschließend erscheint die Unterkunfts-kategorie u.U. zweimal oder gar öfter. Lassen Sie sich nicht irritieren. Sie buchen deswegen nicht zwei Unterkünfte. Wir gehen zunächst einmal immer davon aus, dass Freunde/Paare/Familien zusammen in einem Zimmer, Appartement, o.Ä. wohnen. Nur wenn Sie explizit zwei Zimmer haben möchten, benötigen wir dazu eine extra Notiz am Ende der Buchung in den Bemerkungen. U.U. berechnet sich dann aber der Preis anders. Wir würden uns dann melden.

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