

**Zusätzlich!**

# „Weg mit dem Speck“

Ein Bewegungskurs von A wie Aroha  
bis Z wie Zorbasdance

**Termin: 04. - 06. Oktober 2019**

Urlaub, Weihnachten und Silvester – da schmeckt alles so besonders gut! Und schon sind schnell mal 2 bis 3 Kilo auf den Hüften!!! Wer möchte DIE schon mit ins Frühjahr "schleppen"? Deshalb bieten wir Ihnen schon vor der Adventszeit ein sehr abwechslungsreiches Bewegungsprogramm an! Mit methodisch aufgebauten, im mittleren Belastungsbereich angelegten Bewegungsformen wie Bodypercussion, Aroha, Trommel Dich fit, Nordic-Walking, Tanzen und Yoga wollen wir versuchen, den Speck wieder loszuwerden. Diesen erstrebenswerten Zustand beizubehalten und zu fördern, dazu soll dieser Kurs ebenfalls dienen.

Der besondere Reiz dieses Kurses liegt in seiner Vielfalt der Bewegungsangebote, die Ihre körperlichen, geistigen und sozialen Kompetenzen herausfordern.

Bitte bringen Sie ausreichend bequeme Sachen zum Wechseln mit.

**Kurstitel:** *„Weg mit dem Speck“*  
**Kursleitung:** Sylvia Kipper, LHVHS  
**Referentin:** Gudrun Hoch, Dipl. Sportlehrerin und Tanzleiterin

<b>Anreise:</b>	Freitag,	04. Oktober 2019	ab 16.00 Uhr
<b>Kursbeginn:</b>	Freitag,	04. Oktober 2019	17.00 Uhr
<b>Kursende:</b>	Sonntag,	06. Oktober 2019	13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 159,00 - 170,00 € je nach Selbsteinschätzung,  
inkl. Vollverpflegung und Unterkunft im DZ,  
EZ-Zuschlag 12,00 €/Nacht

**Anmeldung/ Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
OT Kloster Donndorf, Kloster 6, 06571 Roßleben-Wiehe  
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20  
E-Mail: [LHVHS@klosterdonndorf.de](mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de)

**Hinweis:** Die LHVHS verfügt über eine Sauna, für die Benutzung  
bitte Badetuch und Badesandalen mitbringen.