

## AKTIV-PROGRAMM IM ATLANTIC-HOTEL VOM 21. MÄRZ 2010 BIS 20. SEPTEMBER 2010

	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00 Uhr	Für die Vormittagskurse bitte bis 20:00 Uhr am Vorabend anmelden. Einzeltraining gern auf Anfrage.				
	Nordic- Walking ab 7,- € Pro Person*		Nordic- Walking ab 7,- € Pro Person*		
10:00 Uhr	<u>RADTOUR NACH SWINEMÜNDE**</u> 12,- € pro Person bis ca. 14:00 Uhr		<u>RADTOUR NACH SWINEMÜNDE**</u> 12,- € pro Person bis ca. 14:00 Uhr		
	Tai-Chi am Strand ab 7,- € Pro Person*				
16:30 Uhr	Für die Nachmittagskurse bitte bis 12:00 Uhr anmelden. Einzeltraining gern auf Anfrage.				
	Einweisung Trainingsgeräte		Einweisung Trainingsgeräte		Einweisung Trainingsgeräte
17:00 Uhr	Wassergymnastik kostenfrei		Wassergymnastik kostenfrei		Wassergymnastik kostenfrei

\*Kursgebühr ab 3 Teilnehmer 7,- € pro Person / 2 Teilnehmer 9,- € pro Person/ 1 Teilnehmer 14,- €

\*\* Geführte Radtour unter ortskundiger Führung/ Start 10:15 Uhr vor Usedomer Brauhaus/ inkl. Getränk an der Festungsanlage

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Weitere Infos auf der Rückseite. Änderungen vorbehalten. Das Hotel übernimmt für Schäden keine Haftung

### Weitere Infos

Die regulären Kurse aus dem Aktiv-Programm nehmen zwischen 40min und 50min Ihrer Zeit in Anspruch (Wassergymnastik 25min). Bitte melden Sie sich zu den Kursen rechtzeitig an. Auch ohne spezielle Sportkleidung können Sie an den Kursen teilnehmen. Tragen Sie möglichst bequeme Kleidung. Treffpunkt ist die Rezeption.