Ortsgruppe Donnersberg

lädt ein zu
„Fantastisch frisch und fit“
zur Frischkostwoche 2016 mit sportiven Elementen

Wer wünscht sich das nicht? Fit in den Frühling! Frischkost ist Fitkost, die die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Es gibt Frischkorngericht, Salatvariationen, Getreide- und Gemüsearten – immer frisch und roh. Mit sportiven Elementen, wie morgendlichem Yoga und (Gesundheits-)Wandern, sorgen Yoga-Lehrerin sowie zertifizierte Natur- und Landschaftsführer (banu) bzw. Gesundheitswanderführer (DWV) für ein vollumfängliches Fitnessprogramm. Genießen Sie die reizvolle Landschaft im Leininger Land des Pfälzerwaldes.
Abends wird Zeit zum Austausch in lockerer Runde mit einer ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin (GGB) sein - sowie für ergänzende Infos zum Thema Ernährung.

Details

Wann:	13.-19.03.2016
Wo:	Naturfreundhaus Rahnenhof in Carlsberg-Hertlingshausen
Unterbringung:	DZ 450 € / EZ 500 € Nichtmitglieder: DZ 480 € / EZ 530 €
Informationen:	www.frischkostwoche.npage.de oder Ellen Kitter (0170/3851080)

Sauna ist im Haus. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Teilnehmer beschränkt.

- -

Anmeldung

Ich melde mich hiermit verbindlich zur Frischkostwoche 2016 des Schwarzwaldverein Donnersberg e.V. an. Die Anmeldegebühr in Höhe von 50 € überweise ich parallel auf das Konto des Schwarzwaldverein Donnersberg e.V. (IBAN DE23 5465 1240 0005 1502 14 BIC MALADE51DKH). Die Anmeldegebühr wird auf den Teilnehmerbeitrag angerechnet. Eine Rückvergütung der Anmeldegebühr im Falle der Stornierung entfällt.

Name, Vorname: ______________________

Strasse: ______________________ Ort, PLZ: ______________________

Telefon: ______________________ E-Mail: ______________________

Wanderverein ______________________ Ortsgruppe ______________________

Belegungswunsch: EZ ☐ bzw. DZ ☐ gemeinsam mit

Ort/Datum/Unterschrift: ____