



Sibyllenbad

– tut einfach gut!

- Lichtdurchflutete Heilwasser-Badelandschaft
- Medizinische Abteilung
- Außenbadebereich
- Orientalischer BadeTempel
- Weitläufige Saunalandschaft



Anmeldung unter
Kurmittelhaus Sibyllenbad
 Kurallee 1
 95698 Neualbenreuth
 Tel. 09638 933-0
 Fax 09638 933-190
 info@sibyllenbad.de



Gewünschter Termin

- 30.10. bis 01.11.2015
- 06. bis 08.11.2015
- 27. bis 29.11.2015

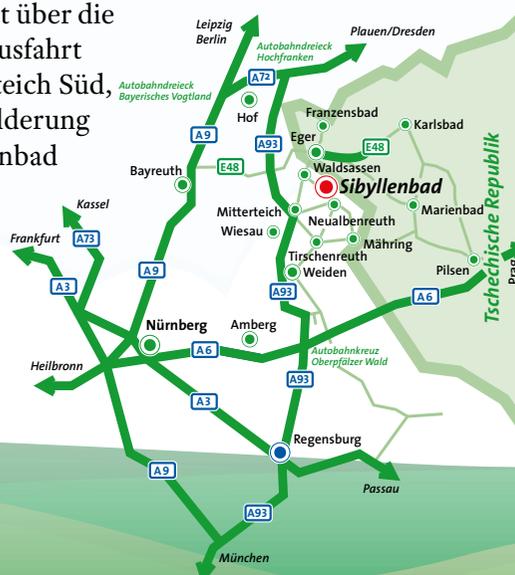
Preis für Übernachtung

mit Halbpension und Sportprogramm

Bei eigener Anreise **175,00 €/p. P.**

Anfahrtsplan

Anfahrt über die
 A93, Ausfahrt
 Mitterteich Süd,
 Beschilderung
 Sibyllenbad



Sollten Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, Infos unter www.maischl.de.



**1, 2, 3
TAGE**

SPORT & Aktionen

TERMINE 2015
 30.10. bis 01.11.
 06. bis 08.11.
 27. bis 29.11.

- vielseitig
- abwechslungsreich
- interessant
- gesundheitsfördernd
- entspannend
- erholsam

MINDEST-
 TEILNEHMER
 15 Personen





EIN WOCHENENDE FÜR ALLE SPORTINTERESSIERTEN!

PROGRAMMABLAUF

IHR GASTGEBER

FÜR

- Freizeit- und Breitensportler
- aktive Wettkampfsportler
- Vereinssportler aller Fachverbände (z.B. Fußball, Leichtathletik, Basketball...)

ALS

- Auftaktwochenende vor der Wettkampfsaison
- Saisonabschlusswochenende
- Trainingswochenende

UM

- andere Muskelgruppen zu belasten
- andere Trainingsreize zu setzen
- ergänzende Trainingsformen zu erfahren
- Belasten und Entspannen zu erleben
- mit präventiven Trainingsformen Verletzungen zu vermeiden

FREITAG

- 11:00 Uhr Begrüßung, Vorstellung und Einführung
- 13:00 Uhr Erlebnistour zum Mittelpunkt Europas
- 16:30 Uhr Bade- und Wellnesslandschaft Sibyllenbad
- 19:30 Uhr gemeinsames Abendessen im Schloßhotel Ernestgrün

SAMSTAG

- 09:00 Uhr Stabilisierung in der Schulturnhalle
- 11:00 Uhr Koordination / Rückenschule in der Schulturnhalle
- 13:30 Uhr Aqua-Jogging, - Walking, - Fitness, - Power im Sibyllenbad
anschl. Bade- und Wellnesslandschaft
- 19:30 Uhr gemeinsames Abendessen im Schloßhotel Ernestgrün

SONNTAG

- 09:00 Uhr Kardio-Zirkel im Fitnessraum Sibyllenbad
- 11:00 Uhr Entspannung / Regeneration
- 13:00 Uhr Aqua-Jogging, - Walking, - Fitness, - Power im Sibyllenbad
- 14:30 Uhr Rasulbad im BadeTempel
- 16:00 Uhr Abschlussbesprechung und Verabschiedung



Schloßhotel Ernestgrün *S**
Rothmühle 15
www.schlosshotel-ernestgruen.de

Genießen Sie die angenehme Atmosphäre und entspannen Sie nach dem Sport.

