

## Sport- und Tagungszentrum Hachen

### Fitness und Spaß mit Zumba®, Latin-Dance-Fitness und Co.

➔ 20. - 22.10.2023

Frau/Mann muss nicht tanzen können; das Wichtigste ist, sich zur Musik bewegen zu wollen und Spaß daran zu haben. Die heißen latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen und die schnell erlernbaren Schritte, Moves und Choreografien der Zumba®-Kurse wirken dabei äußerst motivierend und reißen euch mit! Schweiß wird fließen, Fett wird verbrannt und die Glückshormone sprudeln nur so - versprochen!

Das Zumba®- und Tanzprogramm ergänzen unsere Trainerinnen Regina und Sonja mit z.B. Fitnessboxen, Walking, Faszientraining und Yoga-Stretch. Ein Allroundprogramm für ein Wochenende voller Musik, Tanz, Fitness und Spaß!



## Sport- und Tagungszentrum Hachen

### Wander- und Yoga-Wochenende im Sauerland

➔ 27. - 29.10.2023

Erlebt ein aktives Wochenende in der Natur mit Wanderungen durch das schöne Sauerland. Ein abwechslungsreiches Programm lässt den Alltag vergessen. Es erwartet euch eine Halbtages-Wanderung am Samstag und eine kurze Wandereinheit am Sonntag sowie zwei Yoga-Einheiten à 1,5 h an den Abenden. Nach Belieben könnt ihr euren Aufenthalt mit einem Besuch im Schwimmbad oder in der Sauna abrunden.

Bitte denkt an witterungsabhängige Kleidung und festes Schuhwerk. Es wird bei jedem Wetter gewandert - nur bei Unwetterwarnung bleiben wir im Trockenen.

## Die Veranstaltungsorte

### 1. Sport- und Tagungszentrum Hachen im Sauerland

Lasst es euch einfach gut gehen im freundlichen Ambiente des Sport- und Tagungszentrums Hachen. Erlebt an den Wochenenden viel Spaß und Bewegung zusammen mit eurem/eurer Partner/in, Freund/in, anderen netten Menschen und genießt ruhige Momente z.B. in der Sauna oder im Schwimmbad.

Am Holthahn 1, 59846 Sundern

[www.hachen.nrw/sport-und-tagungszentrum-hachen](http://www.hachen.nrw/sport-und-tagungszentrum-hachen)

Für die Wochenenden gilt:

**229,00 € pro Person im Zweibettzimmer  
Einzelzimmer + 40,00 € pro Wochenende**

#### Leistungen

- 2 Übernachtungen, gebuchte Zimmerkategorie, DU/WC,
- kostenloses WLAN
- Vollpension (auch vegetarisch),
- 12 Unterrichtsstunden Kursprogramm,
- Reisekostenrücktrittsversicherung

### 2. Bildungs- und Tagungshaus Liborianum - Paderborn

Das Bildungs- und Tagungshaus Liborianum liegt mitten im historischen Zentrum der Bischofsstadt Paderborn. Das ehemalige Kapuzinerkloster vereint historisches Ambiente mit moderner Ausstattung. Eine über 400 Jahre alte Geschichte prägt das im Jahr 2020 neu eröffnete und vollständig renovierte Gebäude.

An den Kapuzinern 5-7, 33098 Paderborn

[www.liborianum.de](http://www.liborianum.de)

Für das Wochenende gilt:

**239,00 € pro Person im Zweibettzimmer  
Einzelzimmer + 40,00 € pro Wochenende**

#### Leistungen

- 2 Übernachtungen, gebuchte Zimmerkategorie, DU/WC,
- TV, WLAN kostenlos,
- Vollpension (auch vegetarisch),
- 12 Unterrichtsstunden Kursprogramm,
- Reisekostenrücktrittsversicherung

**Beginn** der Wochenenden **freitags, 17.00 Uhr** mit dem Abendessen

**Ende** der Wochenenden **sonntags, 13.00 Uhr** nach dem Mittagessen

## VERANSTALTER UND ANMELDUNG



**SportBildungswerk NRW e.V. / KSB Recklinghausen**

Hennewiger Weg 18 · 45721 Haltern am See

Telefon 02364 - 6043198

E-Mail [sportbildungswerk@ksb-re.de](mailto:sportbildungswerk@ksb-re.de)

oder online [www.sportkurse-recklinghausen.de](http://www.sportkurse-recklinghausen.de)

SPORTBILDUNGSWERK  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Fitness-, Tanz- und Wander- Wochenenden 2023

» [www.sportkurse-recklinghausen.de](http://www.sportkurse-recklinghausen.de)

Finde heraus, was gut für dich ist!





## Sport- und Tagungszentrum Hachen im Sauerland

### Fitnessmix von Aquagym bis Yoga

➡ 10. - 12.03.2023 + ➡ 03. - 05.11.2023

Unsere Lehrgangleitungen haben sich ein Allroundprogramm voller Abwechslung für euch ausgedacht: ein Wochenende voller 1. Fitness mit z.B. Pilates, Bodyweight Training und Aquagym, 2. Musik mit z.B. Step Aerobic und Tabata und 3. Entspannung mit Yoga und Tiefenentspannung! Probiert Neues aus, ob im Wasser, in der Sporthalle oder an der frischen Luft. Aber keine Angst: Kurze Erholungspausen sind immer wieder eingeplant. Den Abend läuten wir jeweils mit einer ruhigen Entspannungseinheit ein.

Danach könnt ihr ab 21 Uhr noch die Sauna genießen oder euch in „Willis Tenne“ gemütlich treffen und/oder dort das Tanzbein schwingen.

## Bildungs- und Tagungshaus Liborianum - Paderborn

### Wanderwochenende für die Seele

➡ 17. - 19.03.2023

Das Paderborner Land hat wundervolle Wanderwege. Wandern ist gut für die Seele und den Körper. Genauso, wie der Austausch von Mensch zu Mensch. Wandert mit der Dialog-Prozess-Begleiterin\* und Städteführerin Heike Wulf durch das wunderschöne Umland Paderborns und lernt dabei die Dialogische Grundhaltung kennen. Nach Wunsch führt ihr an diesem Wochenende dialogische Gespräche\* zu unterschiedlichen Themen und übt euch in Achtsamkeit. Natürlich kannst du auch „einfach nur“ wandern! Alles Andere ist nur ein Angebot.

Wir starten am Freitag Abend mit einem Rundgang durch den historischen Stadtkern. Am Samstag erwartet euch eine Tageswanderung (ca. 12-15 km, 4-5 h reine Wanderzeit). Am Sonntag machen wir uns nach dem Frühstücksbuffet auf zu einer ca. zweistündigen Wanderung. Eine gewisse Grundkondition ist erforderlich, obwohl wir bei den Wanderungen immer wieder kleine Pausen einlegen, um unsere Umgebung bewusst wahrzunehmen. Bitte denkt an witterungsabhängige Kleidung und festes Schuhwerk. Es wird bei jedem Wetter gewandert - nur bei Unwetterwarnung bleiben wir im Trockenen.

\*Weitere Informationen könnt ihr gerne bei uns anfordern!

## Sport- und Tagungszentrum Hachen im Sauerland

### Easy Disco Fox

➡ 14. - 16.04.2023

Ob Schützenfest, Party oder Hochzeit: Disco Fox ist immer gefragt. An diesem Wochenende lernt ihr den beliebten Tanz, der jede Feier zum Hit werden lässt.

Damit sich auch Ungeübte sicherer auf dem Parkett fühlen, haben wir dieses Tanzwochenende gerade auf Anfänger/innen zugeschnitten. Unsere erfahrenen Tanztrainer zeigen euch z.B. die Brezel, das Körbchen und das Damensolo. Dabei braucht ihr keine Angst zu haben: Bisher haben wir noch jeden Knoten entwirrt! Außerdem beschäftigt ihr euch mit dem Thema „Führen beim Tanzen“, sodass ihr euch als Paar auch ohne Worte auf dem Parkett tanzend verstehen könnt.

Genießt aktive Entspannung mit eurem/eurer Partner/in in der angenehmen Atmosphäre des Sport- und Tagungszentrums Hachen.

Bitte meldet euch paarweise an!

## Sport- und Tagungszentrum Hachen im Sauerland

### Disco Fox, Walzer und Co.

➡ 28. - 30.04.2023

An diesem Wochenende lernt ihr die beliebten Tänze, mit denen ihr auf Geburtstag, Schützenfest oder Hochzeit immer glänzen könnt.

Unsere Tanzlehrer haben viel Erfahrung, auch mit totalen Anfängern! Begebt euch einfach zusammen mit eurem/eurer Partner/in vertrauensvoll in Ihre Hände und erlebt gemeinsam mal wieder ein schönes aktives Wochenende!

Bitte meldet euch paarweise an!



## Sport- und Tagungszentrum Hachen Im Sauerland

### Line Dance für Singles und Paare!

➡ 12. - 14.05.2023 + ➡ 01. - 03.09.2023

Erlebt ein rundum tolles Wochenende mit unseren begeisterten Tanzlehrern Margret und John und anderen netten Menschen!

Line Dancing ist eine eigenständige Tanzart. Man tanzt „in the Line“ also in einer Linie, beziehungsweise bei vielen Tänzer/innen in mehreren Reihen hintereinander und nebeneinander. Diese Art zu tanzen erfordert keinen Partner; die Gruppe ist der Partner. Die Schrittfolgen werden zu einer bestimmten Anzahl von Takten getanzt und wiederholen sich regelmäßig, häufig mit einer oder mehreren Richtungsänderungen.

Line Dance ist für jede Altersstufe geeignet. Getanzt wird zu Musik von Country über Rock- und Pop bis zu lateinamerikanischen Rhythmen und den aktuellen Charts. Linedance berührt Herz und Seele, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und bringt Bewegung und Spaß.

## Sport- und Tagungszentrum Hachen im Sauerland

### Disco Fox 2

➡ 06. - 08.10.2023

Disco Fox bis zum Abwinken! Ihr beherrscht den Grundschrift im Schlaf, verfügt bereits über Grundkenntnisse im Disco Fox - z.B. Körbchen und Brezel - und wollt mehr als ein paar Variationen?

Let's dance! Anspruchsvolle Figuren und Kombinationen stellen an diesem Aktiv-Wochenende die besondere Herausforderung dar. Den Erfolg verbucht ihr auf der nächsten Party oder schon am Abend, wenn ihr in der „Tenne“ den Tag gesellig ausklingen lasst.

Aber macht euch keine Sorgen um Komplikationen, unsere Tanzlehrer Jasmin und Björn haben bisher noch alle Knoten entwirrt.

Bitte meldet euch paarweise an!