



<https://blz.li/328z>

SPORT- UND WELLNESS IN WILKENBURG

Veröffentlicht am 07.05.2015 um 09:35 von Redaktion LeineBlitz

Am Wochenende Freitag, 15. mai, bis Sonntag, 17.

Mai, steht die Mehrzweckhalle Wilkenburg ganz im Zeichen von "Sport und Wellness total".. Los geht es Freitag um 17Uhr mit einer Sporteinheit auf der Empore der Halle. Zur Belohnung gibt es anschließend ein basenbetontes Essen, Tee und entspannende Wellnesswickel. Der Sonnabend beginnt um neun Uhr mit Morgengymnastik zum Wachwerden. Erst danach gibt es gegen 10.30 Uhr ein gesundes "Guten-Morgen-Frühstück" in der Vereinsgaststätte. Frisch gestärkt, folgt danach in der Mehrzweckhalle der "Ironletics Parcours", ein Kampf mit Hanteln und Kraft gegen das eigene Körpergewicht und den "inneren Schweinehund". Im Anschluss daran steht Walking oder wahlweise Badminton auf dem Programm. Nach einer Teepause mit Algenwickeln steht das Büntebad in Hemmingen-Westerfeld für Wellness- und Sauna zur Verfügung. Nach einem anschließenden Abendessen gibt es zum Abschluss des Tages eine Schriftstellerlesung aus dem Badminton-Krimi "Jeder muss mal Federn lassen". Der Sonntag als Abschlusstag beginnt erneut mit einem Frühstück in der Vereinsgaststätte und in Anschluss daran klingt der Tag mit einem "entschärften" Sportprogramm langsam aus. Derzeit stehend nur noch 15 Teilnehmerplätze zur Verfügung. Die Kosten für das gesamte Wochenende belaufen sich inklusive Essen und jeder Menge Spaß auf 45 Euro pro Person. Anmeldungen nimmt Gesine Seib unter der Telefonnummer (0511) 410 69 70 entgegen. Das "3. Wilkenburger Sport- und Wellnesswochenende wird präsentiert von Jentschura International GmbH (Basenkur zum Entsäuern und Entgiften), FM-Sport Original Pferdesalbe (Muskelfluid), Rituals Cosmetics (Wellness- und Pflegeprodukte), Kopfnuss Kokoswasserschorle (natürliches Geschmackserlebnis) und Just Spices (Gewürze).