

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- 1 Ich überweise den Teilnahmebeitrag in Höhe von 70,- € (ggf. ermäßigter Beitrag) bis spätestens 10 Tage vor der Veranstaltung (09.06.2021) auf das folgende Konto:
Niedersächsische Landjugend e.V.
IBAN: DE27 2505 0000 0101 4049 60
BIC: NOLADE2HXXX
unter Angabe des Teilnehmersnamens und des Stichwortes:
»Gönn dir Meer«.
- 2 Meine Anmeldung ist verbindlich, wenn sie bei der NLJ schriftlich eingegangen ist oder über das Online-Anmeldeformular auf www.nlj.de vorgenommen wurde.
- 3 Falls ich später als 8 Wochen vor Beginn der Veranstaltung meine Anmeldung storniere, werden 20% des vollen Teilnahmebeitrages fällig (14,- €).
Storniere ich meine Anmeldung später als 10 Tage vor der Veranstaltung, erhalte ich den Teilnahmebeitrag nicht zurück.
- 4 Die NLJ behält sich vor, die Veranstaltung insbesondere bei unzureichender Anmeldezahl bis 7 Tage vor Beginn abzusagen. Ich erhalte dann den vollen Beitrag zurück. Weitere Ansprüche sind bei fristgerechter Absage ausgeschlossen.

LandjugendSeminar

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.



19. – 20. JUNI 2021 | WARNEMÜNDE

Gönn dir Meer

Gleichgewicht für Körper
und Seele



Gönn dir Meer – Gleichgewicht für Körper und Seele

Im wunderschönen Warnemünde wollen wir uns direkt am Meer einem wichtigen Thema zuwenden: Uns selbst! Mit der Unterstützung von Karolin Heinemann, Personal Trainerin und Ernährungscoach, wollen wir uns unserer eigenen Fitness und unseren Ernährungsgewohnheiten stellen.

Nach einem gesunden Einstieg zum Mittagessen stellen wir unsere Beweglichkeit auf den Prüfstand. Mit Hilfe von speziellen Übungen wird hier für jede/n sofort ein schneller Erfolg sichtbar. Bevor wir gemeinsam unser Abendessen vorbereiten, bringt Karolin unseren Kreislauf mit einer kurzen Intervalleinheit am Strand in Schwung. Den Tag lassen wir bei einem gemütlichen Grillen am Meer ausklingen.

Am nächsten Morgen starten wir in den Dünen von Warnemünde mit einer entspannten Yoga-Einheit, die uns noch vor dem Frühstück ins Gleichgewicht bringt. Außerdem lernen wir Grundlagen gesunder Ernährung kennen. Dabei erfahren wir, wie wir wieder lernen, nur dann zu essen, wenn wir auch wirklich Hunger haben. Vor dem abschließenden Mittagessen erleben wir noch eine Trainingseinheit zum Thema „Gesunder Rücken“.

Wenn du Lust hast, in traumhafter Umgebung etwas für dein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun und zu erfahren, wie du all das auch in deinen Alltag integrieren kannst, dann melde dich an.

ORT

Warnemünde | Jugendherberge

TERMIN

19. – 20.06.2021

UHRZEIT

Beginn: Samstag, 08:00 Uhr ab Bad Fallingbostel
Ende: Sonntag, 19:00 Uhr in Bad Fallingbostel

ANMELDESCHLUSS

07.05.2021

KOSTEN

70,- € | Ermäßigung möglich

ERMÄSSIGUNG

Inhaber/innen des NLJ-Mitgliedsausweises oder der JuLeiCa erhalten 5% Ermäßigung (Seminarpreis 66,50 €).

Inhaber/innen des NLJ-Mitgliedsausweises, die Schüler/in, Auszubildende/r, im BFD/FSJ oder Student/in sind, erhalten 10% Ermäßigung (Seminarpreis 63,- €).

REFERENTINNEN

Vanessa Reinhards | Bildungsreferentin
Karolin Heinemann | Personal Trainerin, Ernährungscoach

ANMELDUNG

im Web unter www.nlj.de → Aktivitäten → Jahresprogramm

