

**Auszeit für Senioren
24.07 – 28.07.2022
im Haus Quickborn**



Leitung Sigrun Lorenzen
 Christa Brandt

Gastreferent Birgit Clausen Bilde

Du möchtest gerne mal etwas für dich tun? Dann gönn dir ein paar erholsame und interessante Tage im schönen Haus Quickborn in Kollund.

Der Strand lädt ein zum Relaxen und wenn Du gut zu Fuß bist, bietet der Gendarmstieg im nahe gelegenen Buchenwald eine schöne Abwechslung.

Morgens kann man zusammen mit Sigrun zum Frühschwimmen in der Flensburg Förde aufbrechen. Jeder kann, keiner muss ☺ Weiter wird, wenn gewünscht, Wildkräuterkunde, leichtes Pilates, Nordic Walken (im eigenem Tempo) und mehr angeboten.

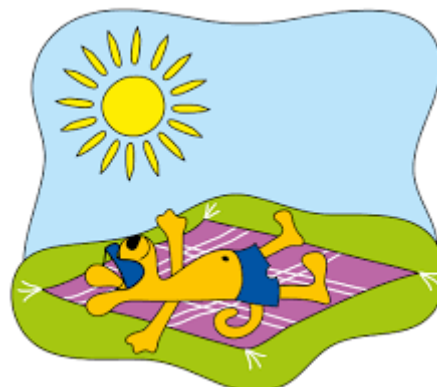
Dazu wird Birgit Clausen Bilde an einem Nachmittag allen etwas über die Kinesiologie erzählen mit praktischen Übungen.

Für die Sportlichen bietet sich Fitness im Aktiv Spot beim Haus Quickborn an.

Die Teilnahme kostet für

Mitglieder	Kr. 1.400,00
Nichtmitglieder	Kr. 1.695,00
Einzelzimmerzuschlag	Kr. 200,00

Anmeldung bis zum 13.07.2022 beim Sozialdienst unter Tlf. 74 62 18 59 oder per Mail an mail@sozialdienst.dk



©www.ClipProject.info