

# Gruppenerlebnisse?

Zum Sonderpreis!



## Ab ins Wochenende – für bestehende Gruppen ab 10 Personen

Im Verein, mit der Familie oder mit den Kollegen – Gruppen kommen bei den Wochenendreisen der Jugendherbergen in Westfalen-Lippe besonders gut weg. Dabei ist für jeden Geschmack etwas dabei: Kultur und Erholung, aber auch Action, Sport und Abenteuer.

Übernachtung und Verpflegung sind inklusive und das Team der Jugendherberge kümmert sich um Organisation. Alles was Sie tun müssen, ist: anreisen, abschalten und Spaß haben.

**Deutsches Jugendherbergswerk**

**Landesverband Westfalen-Lippe gemeinnützige GmbH**

Eppenhauser Straße 65 · 58093 Hagen

Telefon: 02331 9514-0 · Telefax: 02331 9514-38

E-Mail: [info@djh-wl.de](mailto:info@djh-wl.de)

[www.djh-wl.de](http://www.djh-wl.de)





## Wellness- und Gesundheitsjugendherberge Finntrop-Heggen

Ahauser Straße 22 – 24  
57413 Finntrop-Heggen  
Telefon: 02721 50345  
Telefax: 02721 79460  
E-Mail: [jh-finntrop.heggen@djh-wL.de](mailto:jh-finntrop.heggen@djh-wL.de)  
[www.gesundheitsjugendherberge.de](http://www.gesundheitsjugendherberge.de)



In der Wellness- und Gesundheitsjugendherberge Finntrop-Heggen dreht sich alles um Fitness, Spaß, Erholung und körperliches Wohlbefinden. Mit eigener Sauna, Kneipp- und Fitnessraum

## Fußball-Trainingscamp

Trainingseinheiten sorgen in Finntrop-Heggen in Kombination mit Wellnesseinheiten und Ruhephasen für den richtigen Kick. Hier bekommt jeder Trainer seine Mannschaft fit.

**Freitag:** Nach der Anreise stärken sich die Teilnehmer am Buffet und sitzen gemütlich beisammen.

**Samstag:** Nach dem Frühstück beginnt durch den mannschaftseigenen Trainer das Training, mit anschließendem Mittagessen und Ruhephase. Dem Nachmittagstraining folgt die Erholung. F- bis C-Jugend: Kakao, Tee und Kuchen. Ab B-Jugend: Wellnessbereich mit Sauna und Beinmassage. Der Tag klingt mit dem gemeinsamen Abendessen aus (bei schönem Wetter eventuell Grillen, Lagerfeuer und Stockbrot).

**Sonntag:** Frühstück gibt es nach einem morgendlichen Lauf. Dem Abschlusstraining folgt ein gemeinsames Mittagessen.

sowie einer tollen Ausstattung für Kinder (eigenes Spielzimmer) sind die Voraussetzungen für ein schönes Wochenende in traumhafter Umgebung voll erfüllt.

## Männer-Wellness-Wochenende

Einfach mal eine Auszeit vom Alltag nehmen? Das Männer-Wellness-Wochenende ermöglicht es, in netter Gemeinschaft abzuschalten und sich bei Sauna, Massage und Muskelentspannung zu erholen.

**Freitag:** Nach dem Abendessen gibt es ein „Warm-up“ mit Saunaabend.

**Samstag:** Zum Wachwerden steht „Kneippen“ auf dem Programm. Die Teilnehmer frühstücken, entspannen bei einer Ruhephase und genießen eine Rückenmassage. Nach dem Mittagessen folgen progressive Muskelentspannung und die Nutzung des Fitnessraumes, bevor zu Abend gegessen wird. Abends entspannt die Gruppe erneut ausgiebig in der Sauna.

**Sonntag:** Noch einmal „Kneippen“ heißt es vor dem Frühstück. Vor der anschließenden Abreise stärken sich die Teilnehmer bei einem gemeinsamen Mittagessen.

### Fußballmannschaften (Jugend bis Senioren)

<b>Termine:</b>	ganzjährig, Nebensaison: Jan. bis März, Nov. bis Dez.	
<b>Preise:</b>	bis 12 Jahre	<b>62,00 Euro</b>
	Nebensaison	<b>59,00 Euro</b>
	bis 26 Jahre	<b>80,00 Euro</b>
	Nebensaison	<b>76,00 Euro</b>
	ab 27 Jahre	<b>89,00 Euro</b>
	Nebensaison	<b>83,00 Euro</b>

**Leistungen:** 2 Ü/VP, Erholungsprogramm

### Erwachsenengruppen

<b>Termine:</b>	ganzjährig, Nebensaison: Jan. bis März, Nov. bis Dez.	
<b>Preise:</b>	bis 26 Jahre	<b>99,00 Euro</b>
	Nebensaison	<b>94,00 Euro</b>
	ab 27 Jahre	<b>106,00 Euro</b>
	Nebensaison	<b>101,00 Euro</b>

**Leistungen:** 2 Ü/VP, 2x Sauna, 1x Rückenmassage, 1x progressive Muskelentspannung, Nutzung Fitnessraum, 2x „Kneippen“