



# VTF-Aktivprogramm 2022

KÖRPER  
UND  
SEELE

aktiv unterwegs  
mit dem VTF

**FITNESSWOCHENENDEN,  
BILDUNGSURLAUBE UND SPORTREISEN**

[www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)

|                                                |       |
|------------------------------------------------|-------|
| HERZLICH WILLKOMMEN                            | 3     |
| RAUS IN DIE NATUR                              | 4-6   |
| BILDUNGSURLAUBE FÜR KÖRPER UND SEELE <b>BU</b> | 7-9   |
| PRÄVENTIONSANGEBOTE <b>ZPP</b>                 | 10-13 |
| VTF-AKTIVPROGRAMME                             | 14-15 |

## AKTIVPROGRAMME UND HOTELS

|                       |                               |       |
|-----------------------|-------------------------------|-------|
| <b>Ostsee</b>         | VTF-Aktivprogramme und Hotels | 16-29 |
| <b>Nordsee</b>        | VTF-Aktivprogramme und Hotels | 30-33 |
| <b>Mitten im Land</b> | VTF-Aktivprogramme und Hotels | 34-40 |
| <b>Ausland</b>        | Mallorca und Italien          | 42-43 |
|                       | Teneriffa und Italien         | 44-45 |
|                       | Österreich                    | 46    |

## GRUPPENKONDITIONEN

Zusammen fahren und zusammen sparen  
Sonderkonditionen und Ermäßigungen

## TERMINÜBERSICHT

## PROGRAMMABLAUF

Ihr Wochenende

## Anmeldeformular

## Rechtliche Hinweise



- **Unseren Teilnehmer\*innen begegnen wir mit echter Wertschätzung und berücksichtigen ihre Wünsche und Bedürfnisse bei allen Aktivprogrammen.**
- **Die VTF-Trainer\*innen sind Profis in ihrem Fachgebiet und verfügen über weitreichende Unterrichtserfahrung.**
- **In unseren vielseitigen und innovativen Bewegungskonzepten bieten wir einen hohen sportwissenschaftlichen Standard.**

[www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)  
[aktivprogramm@vtf-hamburg.de](mailto:aktivprogramm@vtf-hamburg.de)



# Herzlich Willkommen beim VTF-Aktivprogramm

Nach einem weiteren Jahr voller Herausforderungen für uns alle, ist es wieder so weit: Sie haben unser VTF-Aktivprogramm vor sich und weil wir es stetig weiterentwickeln, finden Sie darin natürlich die aktuellsten Trends sowie viele neue Destinationen.

Tolle neue Häuser haben wir für Sie ausgesucht, zum Beispiel unser wunderbares Schlosshotel, idyllisch gelegen mit Sandstrand an der Müritz und ein romantisches Jugendstilhotel direkt an der Elbe in Meißen, mit seiner malerischen Altstadt. Auf Fischland-Darß zwischen Ostsee und Bodden und in den oft unbekannten Deutschen Mittelgebirgen gibt es ebenfalls viel zu entdecken.

Mit unseren VTF-Aktivprogrammen sind wir immer viel draußen unterwegs: vor dem Frühstück, beim Outdoor-Workout am Strand oder beim Fit-Walk – und das schon seit 29 Jahren. Das ist das Besondere an unseren Angeboten, sie sind immer ein Erlebnis.

Auch Indoor laden wir Sie ein, Neues zu probieren. Die Kaiserin liebt das Leben ist ein besonderes Angebot für Frauen. Hula Hoop Fitness verspricht jede Menge Spaß und Yoga-



Ruth Arens, Manuela Lerche,  
Regina Reefschläger (v.l.n.r.)

Glück spricht für sich selbst. Bei aller Vielfalt – eines haben unsere Programme gemeinsam: Immer nehmen Sie etwas daraus mit, eine neue Erfahrung, ein kleines Glück oder eine neue Freundschaft.

Unsere Bildungsurlaube haben wir weiter ausgebaut, diese können von allen Interessierten gebucht werden, je nach Bundesland werden Sie dafür vom Arbeitgeber freigestellt (S. 7). Dieses und vieles mehr finden Sie in unserem neuen Katalog. Blättern Sie los, lassen Sie sich inspirieren, wir freuen uns auf Sie!

Es grüßt Sie herzlichst  
Ihr Team vom VTF-Bildungswerk



# WANDERN

## RAUS IN DIE NATUR – OUTDOOR- UND WANDERERLEBNISSE

Frei zu sein, in der Natur zu sein, an der frischen Luft zu sein! Das haben wir in den letzten Jahren noch einmal mehr zu schätzen gelernt. Diesen Trend unterstützen wir mit unseren Outdoor-Programmen, die Sie in attraktiven Regionen raus in die Natur bringen. Entdecken Sie mit uns die nahen Mittelgebirgslandschaften Deutschlands wie das Rothaargebirge, den Teutoburger Wald oder das Elbsandsteingebirge. Gönnen Sie sich eine Wanderreise an die italienische Mittelmeerküste (Ligurien), ins italienische Tirol (Jenesien) oder ins österreichische Vorarlberg (Damüls).

## WANDERN IM ELBSANDSTEINGEBIRGE

Direkt vom Hotel geht es auf den Wanderpfad zur weltberühmten Bastei mit der Felsenburg Rathen. Dort haben Sie eine überwältigende Aussicht in die Sandsteinbergwelt. Ursprüngliche Pfade durch Höllengrund und Teufelsgrund oder ein Aufstieg vorbei an den Schwedenlöchern oder über den Lilienstein zur Festung Königstein werden Sie begeistern. Neben täglichen Wanderungen (4–5 Stunden Gehzeit) stehen »Energievoll in den Tag« mit Qigong und Entspannung am Abend, z. B. in der geschmackvollen Saunawelt, auf dem Programm.

**LEISTUNGEN** Täglich geführte Wanderungen unter VTF-Leitung, Halbpension, auf Wunsch Lunchpakete für 7 € pro Tag

**4930322 | 07. – 12.08. 2022 |** Rathen, Elbsandsteingebirge

€ 869 DZ | € 939 EZ

**Infos** zu Hotel und Inklusivleistungen Seite 34

neu

## KLÖSTER UND KLIPPEN, BURGEN UND BUCHEN – WANDERN IM TEUTOBURGER WALD

Wandern auf historischen Wegen durch alte Kulturlandschaften, weite Ausblicke auf die Ebene Norddeutschland mit ihren Flüssen und einem Mosaik aus Wäldern, Wiesen und Feldern. Durch Naturschutzgebiete geht's hinauf zum höchsten Denkmal der Welt, dem Hermannsdenkmal, und weiter zu den imposanten Externsteinen, einem einzigartigen Naturdenkmal und uralter Kulturstätte. Und auf all diesen Wegen können Schlösser, Burgen, Klöster in dieser unverwechselbaren Landschaft entdeckt werden ... Mittlere Kondition erforderlich.

**LEISTUNGEN** Täglich geführte Wanderungen unter VTF-Leitung, Halbpension, auf Wunsch Lunchpakete für 8,50 € pro Tag

**4940222 | 21. – 25.05. 2022 |** Steinheim, Teutoburger Wald

€ 765 DZ | € 893 EZ

**Infos** zu Hotel und Inklusivleistungen Seite 34

neu

## BERG, LAND, FLUSS – NATURAL FITNESS IM ROTHARGEIRGE

Ein Mini-Urlaub in den Bergen? Kommen Sie mit in das schöne Hochsauerland. Wir zeigen Ihnen in dieser grünen und naturreichen Region mit Natural Fitness einen neuen Trend, der die Natur zu Ihren persönlichen Fitness- und auch Entspannungsort macht. Der Winterberger Schluchten- und Brückenpfad sowie eine kombinierte Tageswanderung bringen Ihnen dieses Stückchen Deutschland näher. Bei allen sportlichen Aktivitäten sorgt der schöne SPA mit Schwimmbad für wohltuende Regeneration. Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, können Einheiten indoor durchgeführt werden. Wanderschuhe sind erforderlich.

**LEISTUNGEN** Sportprogramm und Wanderung unter VTF-Leitung, Halbpension

**4940122 | 28.04. – 01.05.2022** | Winterberg, Hochsauerland/Rothargeirge

€ 499 DZ | € 559 EZ

**Infos** zu Hotels und Inklusivleistungen siehe Seite 38

### SCHAUEN SIE GERNE AUCH AUF UNSERE WANDERANGEBOTE IM AUSLAND AB SEIT 34.

**Wandern und Genießen in Jenesien** | 8930322 | 19. – 26.06.2022 | Italien

**Wandern in Damüls** | 8930422 + 8930522 | 27.08. – 03.09.2022 | Österreich

**Wandern im malerischen Ligurien** | 8930822 | 16. – 23.10.2022 | Italien

# BILDUNGSURLAUB FÜR KÖRPER UND SEELE

**LERNEN UND ENTSPANNEN:** An schönen Orten Körper und Seele stärken. Je nach Möglichkeit mit Unterstützung Ihres Arbeitgebers oder „einfach so“: Gönnen Sie sich eine Auszeit, aus der Sie mit anregenden Impulse und einer großen Portion Entspannung wieder nach Hause zurückkehren.

## Wie und wo können Sie Bildungsurlaub beantragen?

Beantragen Sie Ihren Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber, in der Regel bis 6 Wochen vor Beginn. Alle zwei Jahre stehen Ihnen bis zu 10 Tage Bildungsurlaub zu. Da die Regelungen für eine Anerkennung in den Bundesländern sehr unterschiedlich sind: unter diesem QR-Code finden Sie – jeweils am Ende der Ausschreibungen den aktuellen Stand der Anerkennungen. Ausführlichere Informationen erhalten Sie unter:

**Ruth Arens** 040-419 08-246

E-Mail: [arens@vtf-hamburg.de](mailto:arens@vtf-hamburg.de)



[www.vtf-hamburg.de/  
aktivprogramm-aktiv-unterwegs/  
bildungsurlaub](http://www.vtf-hamburg.de/aktivprogramm-aktiv-unterwegs/bildungsurlaub)

# WÄHLEN SIE IHREN GANZ PERSÖNLICHEN BILDUNGSURLAUB FÜR KÖRPER UND SEELE

## MIT YOGA IM GLEICHGEWICHT

Yoga bietet eine effektive und nachhaltige Antwort auf Stress und alltägliche Belastungen. Lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit geeigneten Übungen diesen Anforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen können. Mit unserer Referentin Pritpal Kaur erwarten Sie Themen wie: berufsgerechte Anti-Stress-Übungen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen, Business-Yoga, Meditation am Arbeitsplatz, was bewirkt Meditation, physische und psychische Gesundheit in Beruf und Freizeit, wie hängen Stress, Gesundheit und Ernährung zusammen und anderes mehr. Als Bildungsurlaub bisher anerkannt in: Hamburg, Berlin und Brandenburg

**4960322 | 25. – 29.04.2022 | Seminarhotel Kunzehof**

€ 840 DZ | € 940 EZ

**4960622 | 14. – 18.11.2022 | Gutshaus Parin**

€ 899/€ 931/€ 955 DZ | € 983/€ 1015/€ 1039 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

**Infos** zu Hotels und Inklusivleistungen siehe Seite 35

neu

## INNERE RUHE UND ACHTSAMKEIT

Wir leben in herausfordernden Zeiten und sind – im Beruf wie im Alltag – einer zunehmenden Beschleunigung ausgesetzt. Die Folge davon ist ein Anstieg von Belastungssymptomen wie Erschöpfungszustände bis hin zu Krankheiten wie Burnout und Depression. Umso sinnvoller ist es, rechtzeitig Methoden zu erlernen, mit denen wir unsere Gesundheit – unseren Körper wie unseren Geist – stärken und schützen können. Meditation und Qigong sind dabei zwei anerkannte und lang erprobte Praktiken, die noch dazu unser Leben bereichern und vertiefen können. Als Bildungsurlaub bisher anerkannt in: Hamburg, Berlin, Brandenburg und Niedersachsen

**4960222 | 07. – 11.03.2022 | Hotelcamp Reinsehlen**

€ 825 DZ | € 969 EZ

**4960822 | 28.11. – 02.12. 2022 | Gutshaus Parin**

€ 899/€ 931/€ 955 DZ | € 983/€ 1015/€ 1039 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

**Infos** zu Hotels und Inklusivleistungen siehe Seite 35

## RUNDUM FIT UND ENTSPANNT

In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles um das Thema Faszien-gesundheit. Ein gesundes Faszien-system stärkt unser Immun-system, gibt unserem Körper Form und Struktur, beugt Verletzungen vor und lässt uns insgesamt geschmeidiger und gelöster durchs Leben gehen. Durch abwechslungsreiche Übungen & kleine Theorieeinheiten erhalten Sie ein rundum Wissen über Bewegung, Ernährung, Entspannung & Zeitmanagement. Als Bildungsurlaub bisher anerkannt in: Berlin, Brandenburg

**4960122 | 14. – 18.03.2022 | TUI BLUE Fleesensee**

€ 707 DZ | € 857 EZ

**4960522 | 07. – 11.11. 2022 | Hotel Hohe Wacht**

€ 754 DZ | € 868 EZ

**Infos** zu Hotels und Inklusivleistungen siehe Seite 34 und 16

neu

## WORK LIFE BALANCE – MEHR ENERGIE UND KLARHEIT IM BERUF

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie konkrete Anregungen, wie Sie Ihre innere und äußere Stabilität stärken und mehr Energie entwickeln. Werden Sie sich Ihrer Ziele und Ihrer Grenzen bewusst, um im Beruf entspannter und effizienter zu werden. Übungen aus dem Yoga unterstützen Sie dabei, sich im beruflichen Alltag klar und kraftvoll, ruhig und leicht fühlen.

**4960422 | 19. – 23.09.2022 | Seminarhotel Kunzehof**

€ 840 DZ | € 940 EZ

**Infos** zu Hotels und Inklusivleistungen siehe Seite 30

## MIT RÜCKENWIND NEU DURCHSTARTEN

Gesundheitsförderung durch Selbstmanagement und Rückenprävention

Um im Bereich des beruflichen Lebens den steigenden Anforderungen Stand zu halten, braucht es eine hohe Fähigkeit sinnvolle Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. Durch gezielte Übungen aus der Rückenprävention und verschiedenen Entspannungsmethoden werden Ihre körperlichen und geistigen Ressourcen, sowie Ihre Körperwahrnehmung gestärkt. Als Bildungsurlaub bisher anerkannt in Niedersachsen, Berlin, Brandenburg und Schleswig-Holstein.

**4960722 | 14. – 18.11.2022 | Dorint Strandresort Wustrow**

€ 921 DZ | € 981 EZ

**Infos** zu Hotels und Inklusivleistungen siehe Seite 16

## IHRE VORTEILE

- Jede Stunde enthält einen themenspezifischen Übungsverlauf mit theoretischem Hintergrund
- Ihr/e Kursleiter\*in ist fachspezifisch aus- und fortgebildet
- Maximal 15 Teilnehmer\*innen nehmen an einem Kurs teil
- Sie erhalten Tipps, wie Sie auch nach dem Kurs noch weiter in Bewegung bleiben können

# PRÄVENTIONSANGEBOTE

In bewährter VTF-Qualität können Sie mit viel Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Unsere speziell ausgewiesenen Referent\*innen haben alle einen staatlich anerkannten Beruf aus dem Fachbereich Bewegung und leiten schon seit Jahren Aktivprogramme aller Art.

Die ausgewählten Hotels an attraktiven Orten sorgen für das nötige Ambiente, sich rundum wohlfühlen. Ob durch Faszien- und Fitnesstraining zur Verbesserung Ihrer Muskelkraft oder Entspannung beim Qigong: Mit unseren Präventionskursen legen wir ein ganz besonderes Augenmerk auf die Erhaltung Ihrer Gesundheit.

**Unsere Präventionskurse sind bei der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Deshalb belohnen die gesetzlichen Krankenkassen das standardisierte Konzept mit einem Zuschuss. Fragen Sie hierfür bei Ihrer Krankenkasse nach.**

# WÄHLEN SIE AUS **DREI** ZERTIFIZIERTEN PRÄVENTIONSANGEBOTEN



## FITNESSTRAINING ZPP

Mit ausgewählten Übungen und Stabilitätstraining verbessern Sie Ihre Koordination und Kraftausdauer. Einige Übungseinheiten werden auch Outdoor durchgeführt. Die theoretische und praktische Anleitung zur Ganzkörperkräftigung verhilft Ihnen, die Haltung zu verbessern und den Rücken zu stärken. Sie fühlen sich insgesamt leistungsfähiger und kräftiger.

**4950422 | 29.04. – 01.05.2022 |** Plaza Premium Timmendorf

€ 449/€ 479/€ 509 DZ | € 483/€ 513/€ 543 EZ  
(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

**4950522 | 07. – 09.10.2022 |** Maritim Strandhotel Travemünde

**4950722 | 18. – 20.11.2022 |** Maritim Strandhotel Travemünde

€ 467/€ 487 DZ | € 517/€ 537 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

## QIGONG & MEER ZPP

Über Ihnen der Himmel und Ihr Blick geht weit übers Meer: Mit den Übungen des Qigong stärken und pflegen Sie auf besonders wirkungsvolle Weise Ihre Lebensenergie (Qi), Ihre innere und äußere Beweglichkeit und Ihre ganzheitliche Gesundheit. Theoretische Informationen helfen Ihnen beim Verständnis der Übungen.

**4950322 | 22. – 24.04.2022 |** Hotel Hohe Wacht

€ 409 App. als DZ | € 469 App. als EZ

## FASZIENFITNESS ZPP

Als Faszien bezeichnet man die elastischen Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper durchdringen und umhüllen. Mit speziellen Übungen lassen sich Beschwerden lindern und die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verbessern. Theoretische Hintergründe unterstützen das praktische Training.

**4950222 | 18. – 20.03.2022 |** Strandhotel Weissenhäuser Strand

€ 389 DZ | € 429 EZ

**4950622 | 21. – 23.10.2022 |** Maritim Seehotel Timmendorf

€ 474/€ 494/€ 534 DZ | € 529/€ 549/€ 589 EZ  
(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

**4950822 | 25. – 27.11.2022 |** Gutshaus Parin

€ 469/€ 489/€ 501 DZ | € 519/€ 539/€ 551 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

# VTF-AKTIVPROGRAMME

SEIT 29 JAHREN EIN ERFOLG

**Vielfalt, Flexibilität** und neue **Trends** kennzeichnen unsere Aktivprogramme von Beginn an. Durch unsere Aufgabe als „Sportentwickler“ im Fitness- und Gesundheitssport sind wir immer ganz nah an den aktuellen Trends. Das kommt Ihnen zugute, denn neben einem tollen Gruppengefühl erleben Sie ein wirklich vielseitiges modernes Sportprogramm, Spaß und Freude in der Natur und erfahren dazu noch die neusten sportwissenschaftlichen Hintergründe. Zu den besonderen Highlights zählen neben Yoga-, Body & Soul- und Dance-Angeboten auch unsere beliebten Fitnesswochenenden. Dieser bewährte Mix aus Kraft und Ausdauer lässt Sie erholt und voller Freu(n)de nach Hause fahren.

## UNSERE AKTIVPROGRAMME – IHRE VORTEILE

- Brandneue Fitnesstrends
- Betont abwechslungsreiche Sporteinheiten
- Spaß und Gruppenerlebnis stehen im Vordergrund
- Ausgewählte Referent\*innen mit professionellen Referenzen
- Differenzierte Übungen für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene



UNSERE BELIEBTEN FITNESS-  
WOCHENENDEN AUF EINEN BLICK

**VTF-Fitness CLASSIC**  
DER KLASSIKER

**VTF-Fitness FRISCHE BRISE**  
DIE SPORTLICHERE VARIANTE

**VTF-Fitness & SPA**  
IN HOTELS MIT BESONDERER WELLNESS-  
UND SAUNALANDSCHAFT

# OSTSEEHOTELS

## HOTEL HOHE WACHT \*\*\*\* SUPERIOR

Comfort-Appartements als EZ und DZ ohne Service, Ostseebad, Kaminzimmer, Lounge, Wellnessabteilung mit Schwimmbad, Sauna- und Dampfbadewelt, nur bei Bildungsurlaub VP, sonst HP  
[www.hohe-wacht.de](http://www.hohe-wacht.de) | 04381-900 80

## IBEROTEL BOLTENHAGEN \*\*\*\*

Standard-Zimmer, Iberotel SPA, exklusive Kosmetikprogramme, Ayurveda-Behandlungen  
[www.iberotel.de](http://www.iberotel.de) | 038825-384 88 80

## PLAZA PREMIUM TIMMENDORF

(EHEMALS MARITIM CLUBHOTEL TIMMENDORF)

Classic Waldblick-Zimmer, Aufpreis für Upgrade auf Comfort-Meerblick-Zimmer 15 Euro, auf Superior-Meerblick-Zimmer 30 Euro, jeweils p.P. und Nacht, moderne Saunalandschaft, Massage- und Beautystudio  
[www.plazahotels.de](http://www.plazahotels.de) | 04503-60 70

## MARITIM SEEHOTEL TIMMENDORF

Aufpreis für Comfort-Zimmer 10 Euro, Superior-Zimmer 30 Euro p.P. und Nacht, kostenfreies WLAN, großer Schwimmbad- und Wellnessbereich  
[www.maritim.de](http://www.maritim.de) | 04503-60 50

## MARITIM STRANDHOTEL TRAVEMÜNDE

Comfort-Zimmer, Superior-Zimmer 10 Euro Aufpreis p.P. und Nacht, direkt an der Strandpromenade, Wellnessanlage spa & beauty care  
[www.maritim.de](http://www.maritim.de) | 04502-890

## SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG BOLTENHAGEN\*\*\*\*

Standard-Zimmer, Panorama-Wellnessbereich & Kosmetikstudio, Danis Beauty Lounge  
[www.seehotel-boltenhagen.de](http://www.seehotel-boltenhagen.de) | 038825-500

## WEISSENHÄUSER STRANDHOTEL\*\*\*\*

Zimmer mit Balkon, hoteleigene Wellness- und Saunalandschaft, Bewegungsraum mit Spiegel und Holzfußboden  
[www.weissenhaeuserstrand.de](http://www.weissenhaeuserstrand.de) | 04361-550

## HOTEL VIER JAHRESZEITEN \*\*\*\* ZINGST

Standard-Zimmer, großer PURE DAY SPA mit Saunalandschaft und Pool  
[www.4jahreszeiten-zingst.de](http://www.4jahreszeiten-zingst.de) | 038232-17 40

## NEU: DORINT STRANDRESORT & SPA WUSTROW

Standard-Zimmer, Aufpreis für Comfort-Zimmer 20 Euro p.P. und Nacht, nur bei Bildungsurlaub VP, sonst HP, Wellnesslandschaft und Schwimmbad  
[hotel-ostseebad-wustrow.dorint.com/de](http://hotel-ostseebad-wustrow.dorint.com/de) | 038220-65-0

## Inklusivleistungen Ihres Aktivwochenendes

- mindestens acht Übungseinheiten à 45 Minuten mit unserer/m qualifizierten Referent\*in
- Übernachtung inklusive Verpflegung (Halbpension)
- sofern Sauna- und Wellnessabteilung vorhanden: freier Eintritt

## Das Maritim-Service-Paket exklusiv für Sie als VTF-Gast

In den Maritim Hotels und im Plaza Premium Timmendorf erwarten Sie kostenfrei folgende zusätzliche Leistungen:

- Vollpension
- eine Flasche Wasser sowie eine kleine Obstauswahl bei Anreise
- ein Bademantel inkl. Badeslipper auf Ihrem Zimmer
- ein Willkommensdrink zur Begrüßungsrunde
- im Maritim Seehotel Timmendorf nehmen Sie samstags am Spezialitäten-Buffer teil



[www.vtf-hamburg.de/aktivprogramm-aktiv-unterwegs/ostseebaeder](http://www.vtf-hamburg.de/aktivprogramm-aktiv-unterwegs/ostseebaeder)

## FITNESS, „FEUER“, FASZIEN

Dieses beliebte und besondere Training unserer Yoga-Expertin Martina Mittag umfasst kräftigende, anregende und entspannende Sequenzen aus Fitness, Yoga, Pilates- und Faszientraining.

**4911422 | 13. – 15.05.2022** | Maritim Strandhotel Travemünde

€ 417/437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

**4915822 | 25. – 27.11.2022** | Hotel Hohe Wacht

€ 359 App. als DZ | € 419 App. als EZ

## AKTIVPROGRAMME IN DER OSTSEEREGION

### VTF-FITNESS CLASSIC 60+

Mit einem ausgewogenen Sportprogramm gesund, vital und beweglich bleiben – in jedem Lebensalter. Verbessern Sie Ihre Ausdauer für ein gesundes Herz, stärken Sie die Leistung Ihrer Muskeln und erleben Sie die Vorteile einer guten Koordination. Dieses spezielle Programm haben wir für unsere Bewegungsfans **ab 60 Jahre** konzipiert.

**4910822 | 01. – 03.04.2022** | Maritim Strandhotel Travemünde

€ 417/€ 437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

## VTF-FITNESS & SPA

Rundum fit macht Sie diese abwechslungsreiche Mischung aus Fitness, Spaß und Entspannung und lässt Sie wieder richtig aufleben. Und: Es bleibt noch genügend Zeit, die exklusive Sauna-Abteilung ausgiebig genießen zu können.

**4913222 | 04. – 06.11.2022** | Maritim Strandhotel Travemünde

€ 417/€ 437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

**4914822 | 18. – 20.11.2022** | Maritim Seehotel Timmendorf

€ 424/€ 444/€ 484 DZ | € 479/€ 499/€ 539 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

### BESTE-FREUNDINNEN-FITNESSWOCHENENDE

Möchten Sie einmal wieder mit Ihrer besten Freundin ein gemeinsames und bewegendes Wochenende verbringen? Dann ist dies genau das richtige Programm für Sie: zusammen sportlich aktiv sein, Spaß haben und gleichzeitig auch gemeinsam beim Plaudern und Entspannen die Zeit genießen.

**4913422 | 04. – 06.11.2022** | Maritim Seehotel Timmendorf

€ 424/€ 444/€ 484 DZ | € 479/€ 499/€ 539 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

neu

## WELLEN, WEITE, WORKOUT – MEINE WOCHEN AM MEER

Erleben Sie eine ausgewogene Fitnesswoche voller Energie und Leichtigkeit. Es erwarten Sie funktionelle und trendorientierte (Beach-)Workouts mit Yoga, BalanceFit, Pilates und Faszienfitness. Viel Spaß, Abwechslung und jede Menge Wohlfühlmomente sind garantiert. Ruhige Einheiten und der schöne SPA runden das Programm ab und sorgen für eine erholsame »Runderneuerung«.

**4930222 | 10. – 15.04.2022** | Maritim Seehotel Timmendorf

€ 948/€ 998/€ 1148 DZ | € 1023/€ 1073/€ 1223 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

neu

## HULA HOOP FITNESS

Der Hula Hoop Reifen weckt Erinnerungen an unsere Kindheit und erlebt gerade ein großes Come-back. Hula Hoop Fitness ist ein Ganzkörperworkout, stärkt die Rumpfmuskulatur und beansprucht die Taille. Spaß steht an erster Stelle und nebenbei fördern wir unsere aufrechte Körperhaltung. An diesem Wochenende entdecken wir die zahlreichen Facetten des angesagten Trainings. Beach-Einheiten, Entspannung und Aquafitness runden das Aktivprogramm ab. Let`s Hula!!

**4910922 | 01. – 03.04.2022** | Plaza Premium Timmendorf

€ 399/€ 429/€ 459 DZ | € 433/€ 463/€ 493 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

**4915122 | 18. – 20.11.2022** | Iberotel Boltenhagen

€ 417 DZ | € 513 EZ

WIR  
STÄRKEN  
SIE

## VTF-FITNESS CLASSIC

Erleben Sie eine ausgewogene Mischung aus neusten Fitnesstrends, viel Spaß und Entspannung. Genießen Sie Aquafresh und Sunrise-Fitness, die Seeluft beim Fitwalk und weitere Workouts. Am Abend wartet wohltuende Entspannung.

**4910322 | 11. – 13.02.2022** | Plaza Premium Timmendorf

**4911322 | 06. – 08.05.2022** | Plaza Premium Timmendorf

€ 399/€ 429/€ 459 DZ | € 433/€ 463/€ 493 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

## VTF-FITNESS FRISCHE BRISE

Genießen Sie Himmel, Meer und Strand mit einer Extraportion Fitness und einem effektiven Bewegungsmix von Indoor- und Outdoor-Workouts. Dieses funktionelle Übungspaket sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und bessere Koordination. Relaxen und Abschalten gelingt bei einem Strandspaziergang mit einer zusätzlichen Prise Meeresluft.

**4913922 | 11. – 13.11.2022** | Iberotel Boltenhagen

€ 417 DZ | € 513 EZ

**4915722 | 25. – 27.11.2022** | Seehotel Boltenhagen

€ 399 DZ | € 429 EZ

## STÄRKE DEINEN FITNESSFAKTOR

Fitnessfaktor meint eine Summe von Faktoren, die unsere Lebensqualität beeinflussen. Mit diesem Programm erfahren Sie, welche Faktoren diese weiter erhöhen: Trainieren Sie Ihre Ausdauer für ein gesundes Herz, stärken Sie die Leistung Ihrer Muskeln und erleben Sie die Vorteile einer guten Koordination.

**4912322 | 14. – 16.10.2022** | Maritim Seehotel Timmendorf

€ 424/€ 444/€ 484 DZ | € 479/€ 499/€ 539 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

## FASZIEN TRAINING MEETS PILATES

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper. Faszientraining wirkt vorbeugend, steigert die Leistung und lindert Schmerzen. Spezielle Pilatesübungen in Verbindung mit Atemarbeit, Wahrnehmung, Dynamik und Entspannung unterstützen die Fasziendarbeit.

**4911622 | 23. – 25.09.2022** | Hotel Hohe Wacht

**4912822 | 28. – 30.10.2022** | Hotel Hohe Wacht

€ 359 App. als DZ | € 419 App. als EZ

## FITNESSTRaining ZPP

Mit ausgewählten Übungen und Stabilitätstraining verbessern Sie Ihre Koordination und Kraftausdauer. Die theoretische und praktische Anleitung zur Ganzkörperkräftigung verhilft Ihnen, die Haltung zu verbessern und den Rücken zu stärken.

**4950422 | 29.04. – 01.05.2022** | Plaza Premium Timmendorf

€ 449/€ 479/€ 509 DZ | € 483/€ 513/€ 543 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

ZPP-Zuschuss möglich, siehe ab Seite 13

## neu OSTERFITNESS AM MEER

Die Ostertage einmal ganz anders verbringen und sich auf allen Ebenen verwöhnen? Bei diesem Programm kommt garantiert keine Langeweile auf. Ein bunter Mix aus wohltuenden Workouts, wie Faszientraining, Beach-FitWalk, Sunrise-Fitness, Balance&Core und Entspannung wartet auf Sie. Dieses Verwöhnprogramm wird durch die kulinarischen Oster-Highlights des Maritim Seehotels perfekt abgerundet.

**4911122 | 15. – 17.04.2022** | Maritim Seehotel Timmendorf

€ 424/€ 444/€ 484 DZ | € 479/€ 499/€ 539 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

## FASZIEN FITNESS ZPP

Als Faszien bezeichnet man elastische Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper durchdringen und umhüllen. Mit speziellen Übungen lassen sich Beschwerden lindern und die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verbessern. Theoretische Hintergründe unterstützen das praktische Training.

**4950222 | 18. – 20.03.2022** | Strandhotel Weissenhäuser Strand

€ 389 DZ | € 429 EZ | ZPP-Zuschuss möglich, siehe ab Seite 13



## LEICHTE SCHULTERN, ENTSPANNTER RÜCKEN

Unser Rücken bedarf einer besonderen Pflege, die an diesem Wochenende im Mittelpunkt steht. Mit gezielten Workouts aus verschiedensten Stilrichtungen zeigen wir Ihnen die Bandbreite der Möglichkeiten, um Rücken und Schultern frei und beweglich zu halten. Aqua-Fitness gehört genauso dazu, wie Inhalte der „Neuen Rückenschule“, fernöstliche Übungen und vielfältige Entspannungstechniken.

**4912022 | 07. – 09.10.2022** | Hotel Hohe Wacht

€ 359 App. als DZ | € 419 App. als EZ

**4915622 | 25. – 27.11.2022** | Maritim Strandhotel Travemünde

€ 417/€ 437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

## FITNESS & DANCE

Lassen Sie sich mitreißen von kraftvollen Beats und Rhythmen trendiger Musik sowie abwechslungsreichen Tanzstilen. So entdecken Sie an diesem Wochenende Ihren ganz persönlichen Lieblingsstil und trainieren mit viel Spaß und Leichtigkeit ganz nebenbei Ihren gesamten Körper von Kopf bis Fuß.

**4912422 | 21. – 23.10.2022** | Hotel Hohe Wacht

€ 359 App. als DZ | € 419 App. als EZ



## BEACH, BALANCE & BODYWORKOUT

Training am Strand unterliegt besonderen Kriterien, die wir uns an diesem Wochenende zu Nutze machen. Das weite Meer immer im Blick und mit viel Abwechslung verbessern wir Stabilität und Ausdauer durch BalanceFit und Beach-FitWalk. Unser Bodyworkout mit Spaß und ausgewogenen Stretch&Relax Einheiten sorgen für ein Rundum-Wohlgefühl.

**4911722 | 23. – 25.09.2022** | Strandhotel Weissenhäuser Strand

€ 391 DZ | € 431 EZ

**4912622 | 28. – 30.10.2022** | Plaza Premium Timmendorf

**4914222 | 11. – 13.11.2022** | Plaza Premium Timmendorf

€ 399/€ 429/€ 459 DZ | € 433/€ 463/€ 493 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

**4914922 | 18. – 20.11.2022** | Hotel Hohe Wacht

€ 359 App. als DZ | € 419 App. als EZ



## DANCE ACADEMY

Sie haben schon Erfahrung im Tanz und wollen wieder etwas Neues lernen? Besuchen Sie unser Dance Academy Weekend, an dem Sie sich mit viel guter Laune und neuen Elementen richtig austoben können. Unser Referent Hendrik Schulz ist ein Meister darin, Sie voller Tanzfreude zu angesagter Musik richtig in Bewegung zu bringen.

**4911022 | 08. – 10.04.2022** | Maritim Seehotel Timmendorf

€ 424/€ 444/€ 484 DZ | € 479/€ 499/€ 539 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

**WOCHE:****FRÜHLINGSFASTEN MIT ÄRZTLICHER  
BEGLEITUNG**

Entgiften und Entschlacken nach Buchinger hilft die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Ernährung zu optimieren. Begleitet werden Sie von der Fastenleiterin Maggie Heins und Dr.med. Helke Niemann-Starck. Zum Programm gehören Vor- und Nachbereitung, ärztlicher Eingangs-Check, Einzelgespräche und vielseitige Sporteinheiten mit Aquafit, Strandwanderungen und Entspannung. Fasten richtet sich an Menschen ohne akute gesundheitliche Probleme.

**4930122 | 08. – 15.04.2022 |** Hotel Hohe Wacht

€ 799 App. als DZ | € 974 App. als EZ

# WIR ENTSPANNEN SIE

**FIT, GLÜCKLICH UND ENTSPANNT 60+**

Sport und Bewegung hält nicht nur top-fit, sondern macht auch zufrieden, entspannt und richtig glücklich. An diesem Wochenende erwartet Sie ein bunter Bewegungsmix mit viel Spaß: von Strand-Fitness über Tanz und Pilates bis zu einem Special-Workout. Ein besonderes Bewegungskonzept extra für alle Bewegungsfans ab 60 Jahre.

**4912722 | 28. – 30.10.2022 |** Maritim Strandhotel Travemünde

€ 417/€ 437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

**neu YOGA-GLÜCK**

Bewegung macht glücklich und Yoga ganz besonders. Erleben Sie in diesem wunderbaren Ambiente neue Glücksmomente mit sich selbst. Unsere abwechslungsreichen Yogaeinheiten, bringen Körper und Seele in Einklang, lassen innere Ruhe finden und halten Sie geschmeidig beweglich. Das „Yoga-Glück“ wird auch nach dem Wochenende noch anhalten und Ihnen Energie schenken.

**4914622 | 11. – 13.11.2022 |** Seehotel Boltzenhagen

€ 399 DZ | € 429 EZ

**ALLES IM FLUSS – ATEM, PILATES UND YOGA**

Dieses Rundum-Paket aus Atmung, Pilates und Yoga bringt Körper und Geist in Fluss. Mit Präzision, Konzentration, Koordination, Bewegungsfluss und Entspannung erleben Sie Ihren Körper noch einmal ganz neu.

**4910722 | 25. – 27.03.2022 |** Maritim Seehotel Timmendorf

€ 424/€ 444/€ 484 DZ | € 479/€ 499/€ 539 EZ

(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

## YOGA MIT PRITPAL KAUR

Es gibt zahlreiche Yogastile, von denen in Europa längst nicht alles bekannt ist. An diesem Wochenende führt Sie Pritpal Kaur in ihren persönlichen Yogastil ein, der sowohl europäisch und auch indisch geprägt ist. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und fundiertes Yoga, dessen ausgewogene Mischung beseelt und begeistert.

**4911822 | 30.09. – 02.10.2022** | Maritim Strandhotel Travemünde

€ 417/€ 437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

## neu DIE KAISERIN LIEBT DAS LEBEN

Die Wechseljahre mit allen damit einhergehenden Veränderungen sind eine besondere Lebensphase. Viele Frauen haben das Gefühl, aus der Balance zu geraten, die Hormone spielen verrückt, und körperliche und seelische Symptome beeinträchtigen die Lebensqualität ... Warum nicht die eine oder andere alte Gewohnheit ablegen und Neues ausprobieren? Das Leben wieder lieben lernen mit Yoga, Entspannung, Walking, Ernährungstipps und vielem mehr. Lasst euch überraschen. Die Kaiserin liebt das Leben.

**4912922 | 28. – 30.10.2022** | Maritim Seehotel Timmendorf

€ 424/€ 444/€ 484 DZ | € 479/€ 499/€ 539 EZ (Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

## neu FASZIE GUT – ALLES GUT

Im Fokus steht ein ganzheitliches Faszientraining, flexibilitäts- und glücksteigernd! Aus dem gewohnten Heraustreten und zurück zu den Wurzeln natürlicher Bewegungsfreude und Trainingsvielfalt. Freuen Sie sich auf ein faszienorientiertes Training auf der Matte, im Wasser, am Strand und im Wald.

**4912122 | 14. – 16.10.2022** | Maritim Strandhotel Travemünde

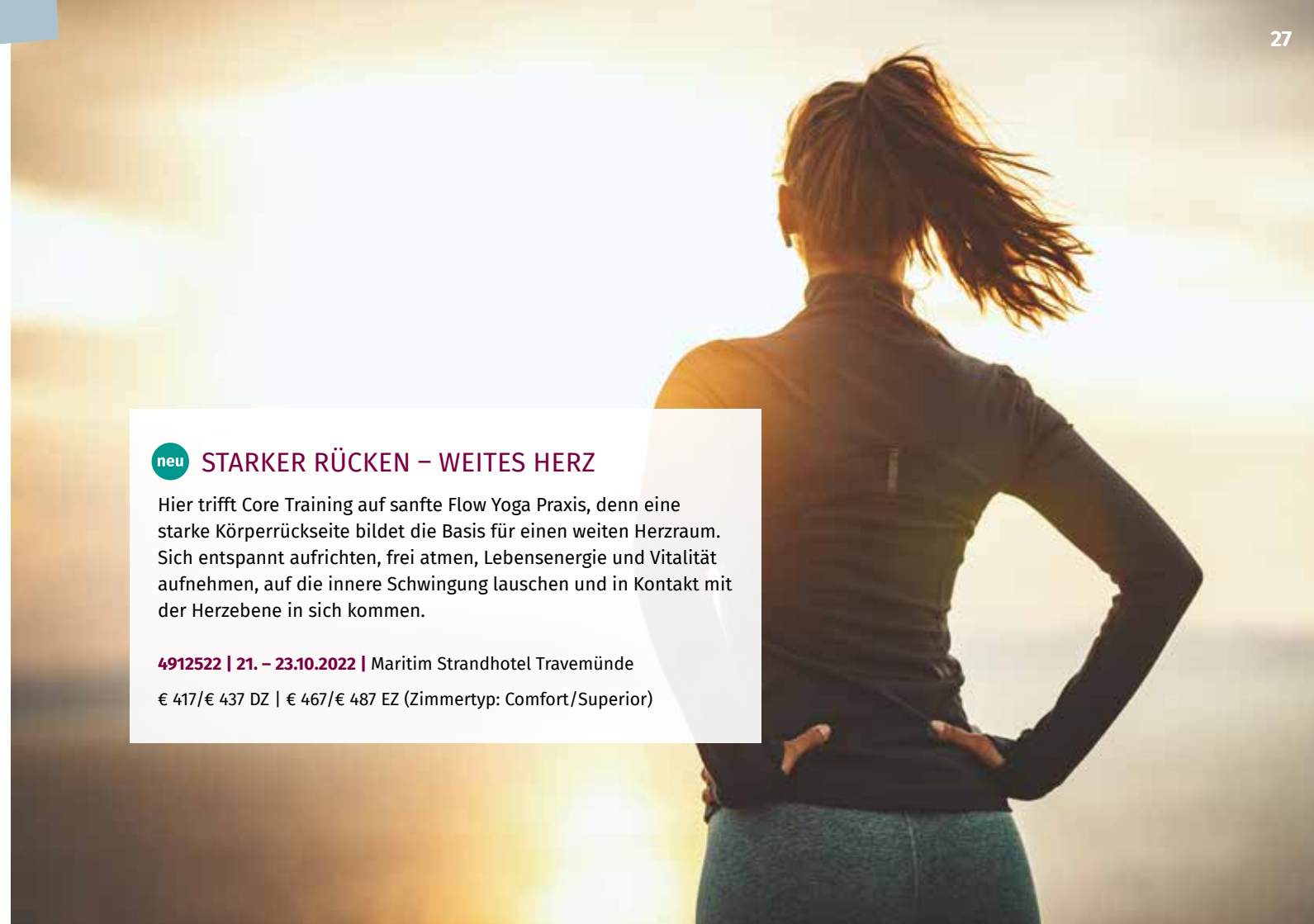
€ 417/€ 437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

## neu STARKER RÜCKEN – WEITES HERZ

Hier trifft Core Training auf sanfte Flow Yoga Praxis, denn eine starke Körperrückseite bildet die Basis für einen weiten Herzraum. Sich entspannt aufrichten, frei atmen, Lebensenergie und Vitalität aufnehmen, auf die innere Schwingung lauschen und in Kontakt mit der Herzebene in sich kommen.

**4912522 | 21. – 23.10.2022** | Maritim Strandhotel Travemünde

€ 417/€ 437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)



## FIT, GLÜCKLICH UND ENTSPANNT

Sport und Bewegung hält nicht nur top-fit, sondern macht auch zufrieden, entspannt und richtig glücklich. An diesem Wochenende erwartet Sie ein bunter Bewegungsmix mit viel Spaß: von Beach-Fun über Dance und Pilates sowie ein Special-Workout.

**4910522 | 11. – 13.03.2022**      **4913522 | 04. – 06.11.2022**

Hotel Hohe Wacht

€ 359 App. als DZ | € 419 App. als EZ

**4911522 | 16. – 18.09.2022** | Maritim Strandhotel Travemünde

€ 417/€ 437 DZ | € 467/€ 487 EZ (Zimmertyp: Comfort/Superior)

**4911922 | 07. – 09.10.2022** | Maritim Seehotel Timmendorf

€ 424/€ 444/€ 484 DZ | € 479/€ 499/€ 539 EZ  
(Zimmertyp: Standard/Comfort/Superior)

**4913822 | 11. – 13.11.2022** | Hotel Vier Jahreszeiten Zingst

€ 352 DZ | € 404 EZ

## QIGONG & MEER ZPP

Über Ihnen der Himmel und Ihr Blick geht weit übers Meer: Mit den Übungen des Qigong stärken und pflegen Sie auf besonders wirkungsvolle Weise Ihre Lebensenergie (Qi) und Gesundheit. Anregende Hintergrundinformationen helfen beim Verständnis dieser wohltuenden und entspannenden Übungen.

**4950322 | 22. – 24.04.2022** | Hotel Hohe Wacht

€ 409 App. als DZ | € 469 App. als EZ

ZPP-Zuschuss möglich, siehe ab Seite 13

## RELAXTAGE AM MEER

Bevor die Tage wieder deutlich kürzer werden, empfehlen wir Ihnen diese entspannte Auszeit am Meer, in der Sie sich für den Herbst noch einmal stärken können. Freuen Sie sich auf verschiedene sanfte Outdooreinheiten mit Wald und Strand. Indoor erwarten Sie unter anderem Yoga-Flow, Faszientraining, Pilates und Achtsamkeitsübungen für eine gute Körperwahrnehmung.

**4940322 | 10. – 13.11.2022** | Dorint Strandresort Wustrow

€ 593 DZ | € 638 EZ

## EIN WOCHENENDE FÜR MICH

Ein Wochenende am Meer mit Andrea Rittich: zum Innehalten und Kraft schöpfen. Entdecken Sie Lebensfreude und Gelassenheit und lassen Sie Ruhe in Ihr Gedankenkarussell. Mit morgendlichen Einheiten am Strand, Yoga und Übungen zur Hormon Balance sowie Achtsamkeits- und Entspannungstraining erleben Sie ein Rundumprogramm nur für sich selbst.

**4915222 | 18. – 20.11.2022** | Seehotel Boltenhagen

€ 399 DZ | € 429 EZ



# HOTELS

## AN DER NORDSEE

### NORDICA HOTEL FRISENHOF\*\*\*\* BÜSUM

Standard-Zimmer mit Landblick und Balkon, kleines EZ  
Landblick 15 m², Fitnesszentrum mit Gym-Raum, Pool und SPA  
[www.nordicahotel-buesum.de](http://www.nordicahotel-buesum.de) | 04834-95 51 20

### AMBASSADOR HOTEL & SPA\*\*\*\*S ST.PETER-ORDING

Zimmer mit Landblick, direkte Strandlage, Auramaris SPA,  
verschiedene Saunen und Schwimmbad  
[www.hotel-ambassador.de](http://www.hotel-ambassador.de) | 04863-70 90

### SEMINARHOTEL KUNZEHOF

Standard-Zimmer, Vollpension inklusive Kaffee, Kuchen  
und Seminargetränke, gemütliche Bar  
[www.kunze-hof.de](http://www.kunze-hof.de) | 04734-928-0



[www.vtf-hamburg.de/  
aktivprogramm-aktiv-unterwegs/nordsee](http://www.vtf-hamburg.de/aktivprogramm-aktiv-unterwegs/nordsee)



### Inklusivleistungen Ihres Aktivwochenendes

- mindestens 8 Übungseinheiten à 45 Minuten  
mit unserer/m speziell ausgewählten,  
qualifizierten Referent\*in
- Übernachtung inklusive Verpflegung  
(Halbpension)
- sofern Sauna- und Wellnessabteilung  
vorhanden: freier Eintritt

## VTF-FITNESS CLASSIC

Erleben Sie eine ausgewogene Mischung aus neusten Fitnesstrends, viel Spaß und Entspannung. Genießen Sie Aquafresh und Sunrise-Fitness, die Seeluft beim Fitwalk und weitere Workouts. Am Abend wartet wohltuende Entspannung.

**4915322 | 18. – 20.11.2022** | Nordica Büsum

€ 389 DZ | € 469/€ 403 EZ (Zimmertyp: Standard/kl. EZ)

## STÄRKE DEINEN FITNESSFAKTOR 60+

Fitnessfaktor meint eine Summe von Faktoren, die unsere Lebensqualität beeinflussen. Dieser hängt auch mit dem Lebensalter zusammen. Verbessern Sie Ihre Ausdauer für ein gesundes Herz, stärken Sie die Leistung Ihrer Muskeln und erleben Sie die Vorteile einer guten Koordination.

**4914122 | 11. – 13.11.2022** | ambassador hotel St. Peter-Ording

€ 409 DZ | € 499 EZ

# AKTIVPROGRAMME IN DER NORDSEEREGION

## MIT YOGA IM GLEICHGEWICHT BU

Ausschreibung siehe Seite 8

**4960322 | 25. – 29.04.2022** | Seminarhotel Kunzehof

€ 840 DZ | € 940 EZ

BILDUNGSURLAUB

## ALLES IM FLUSS – ATEM, PILATES UND YOGA

Dieses Rundum-Paket aus Atmung, Pilates und Yoga bringt Körper und Geist in Fluss. Mit Präzision, Konzentration, Koordination, Bewegungsfluss und Entspannung erleben Sie Ihren Körper noch einmal ganz neu.

**4913122 | 04. – 06.11.2022** | ambassador hotel St. Peter-Ording

€ 409 DZ | € 499 EZ

## BEACH, BALANCE & BODYWORKOUT

Training am Strand und Deich unterliegt besonderen Kriterien, die wir uns an diesem Wochenende zu Nutze machen. Das weite Meer immer im Blick und mit viel Abwechslung verbessern wir unsere Stabilität und Ausdauer zum Beispiel durch BalanceFit und beim FitWalk um die Lagune. Ein Bodyworkout mit Spaß und ausgewogene Stretch&Relax Einheiten sorgen für ein Rundum-Wohlgefühl.

**4915522 | 25. – 27.11.2022** | Nordica Büsum

€ 389 DZ | € 469/€ 403 EZ (Zimmertyp: Standard/kl. EZ)

## FIT, GLÜCKLICH UND ENTSPANNT

Sport und Bewegung hält nicht nur top-fit, sondern macht auch zufrieden, entspannt und richtig glücklich. An diesem Wochenende erwartet Sie ein bunter Mix mit viel Spaß: von Beach-Fun über Dance und Pilates sowie ein Special-Workout.

**4910222 | 04. – 06.02.2022**

**4914722 | 18. – 20.11.2022**

ambassador hotel St. Peter-Ording

€ 409 DZ | € 499 EZ

# HOTELS MITTEN IM LAND

## HOTEL AMSELGRUNDSCHLÖSSCHEN

Standard-Zimmer, Wellnessbereich mit Sauna und Kosmetik, Massage, Aromabäder

[www.amselgrund.de](http://www.amselgrund.de) | 035024-743 33

## NEU: DORINT RESORT BAD BRÜCKENAU

Standard-Zimmer, Aufpreis für Comfort-Zimmer 20 Euro p.P. und Nacht, großer Wellness- & Spa-Bereich

[hotel-bad-brueckenau.dorint.com/de](http://hotel-bad-brueckenau.dorint.com/de) | 09741 85-0

## NEU: GERMANENHOF

Landseiten-Zimmer, Wellnessbereich mit verschiedenen Sauna, Erlebnisduschen und Tauchbad

[www.germanenhof.de](http://www.germanenhof.de) | 05238-98 90-0

## TUI BLUE FLEESensee\*\*\*\*

Standard-Zimmer, 950 m² Wellnessbereich, BLUE® Spa mit Sauna, Salzgrotte, Erlebnisduschen und Schwimmbad, Seezugang, elegante Hotelbar

[www.tui-blue.com](http://www.tui-blue.com) | 039932-470-0

## Inklusivleistungen Ihres Aktivwochenendes

- mindestens 8 Übungseinheiten à 45 Minuten mit unserer/m speziell ausgewählten, qualifizierten Referent\*in
- Übernachtung inklusive Verpflegung (Halbpension)
- sofern Sauna- und Wellnessabteilung vorhanden: freier Eintritt



[www.vtf-hamburg.de/  
aktivprogramm-aktiv-unterwegs/  
mitten-im-lande](http://www.vtf-hamburg.de/aktivprogramm-aktiv-unterwegs/mitten-im-lande)

## NEU: DORINT PARKHOTEL MEISSEN

Standard-Zimmer, Aufpreis für Comfort-Zimmer 20 Euro p.P. und Nacht, Panoramasauna

[hotel-meissen.dorint.com/de](http://hotel-meissen.dorint.com/de) | 03521-72250

## GUTSHAUS PARIN

Zimmerkategorien nach Verfügbarkeit, Nichtraucherhaus, Sauna und Ruhewagen mit Naturbadeteich, kostenfreier Shuttle vom Bahnhof Grevesmühlen (9-17 Uhr), vegetarisches Biorestaurant

[www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de) | 03881-75 68 90

## HOTELCAMP REINSEHLEN

Privat geführtes Naturhotel am ältesten Naturpark Deutschlands, Standard-Zimmer, saisonale Speisekarte, Vollpension, Sauna

[www.campreinsehen.de](http://www.campreinsehen.de) | 05198-9830

## NEU: HOTEL DORINT RESORT WINTERBERG/SAUERLAND

Standard-Zimmer, Aufpreis für Comfort-Zimmer 20 Euro p.P. und Nacht, großer Wellnessbereich mit Beautyfarm

[hotel-sauerland-winterberg.dorint.com/de](http://hotel-sauerland-winterberg.dorint.com/de) | 02981-897

## NEU: SEEHOTEL SCHLOSS KLINK

Standard-Zimmer, Müritz-Spa mit Schwimmbad, Sauna & Schwimmbad

[www.schlosshotel-klink.de](http://www.schlosshotel-klink.de) | 03991-747-0

# AKTIVPROGRAMME MITTEN IM LAND

## KLÖSTER UND KLIPPEN, BURGEN UND BUCHEN

Ausschreibung siehe Seite 5

**4940222 | 21. – 25.05.2022 | Germanenhof**

€ 765 DZ | € 893 EZ

## WANDERN IM ELBSANDSTEINGEBIRGE

Ausschreibung siehe Seite 5

**4930322 | 07. – 12.08.2022 | Hotel Amselgrundschlößchen**

€ 869 DZ | € 939 EZ

### WOCHE:

## neu YOGA, FITNESS & JUGENDSTIL

Gönnen Sie sich eine luxuriöse und stilvolle Auszeit in diesem wunderschönen Jugendstil-Hotel, mit exklusivem SPA und direkt an der Elbe. Erleben Sie anregendes und entspannendes Yoga sowie aktuelle Fitnesstrends, z. B. auf der sportlichen „Wein- oder Porzellanstrecke“ rund um Meißen. Und auch wenn die Adventszeit noch nicht begonnen hat: In Meißen Altstadt und im benachbarten Dresden sollten die traditionsreichen Weihnachtsmärkte bereits geöffnet haben. Zeit zum Bummeln ist vorgesehen.

**4930422 | 20. – 25.11.2022 | Dorint Parkhotel Meißen**

€ 759 DZ | € 849 EZ

## FASZIEN TRAINING MEETS PILATES

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper. Faszientraining wirkt vorbeugend, steigert die Leistung und lindert Schmerzen. Spezielle Pilatesübungen in Verbindung mit Atemarbeit, Wahrnehmung, Dynamik und Entspannung unterstützen die Faszienarbeit.

**4914022 | 11. – 13.11.2022 | TUI Blue Fleesensee**

€ 491 DZ | € 571 EZ

## neu DANCE ACADEMY

Sie haben schon Erfahrung im Tanz und wollen wieder etwas Neues lernen? Besuchen Sie unser Dance Academy Weekend, an dem Sie sich mit viel guter Laune und neuen Elementen richtig austoben können. Unser Referent Hendrik Schulz ist ein Meister darin, Sie voller Tanzspaß zu angesagter Dance-Music richtig in Bewegung zu bringen.

**4914422 | 11. – 13.11.2022 | Hotelcamp Reinsehlen**

€ 356 DZ | € 428 EZ

## BESTE FREUNDINNEN FITNESSWOCHENENDE

Möchten Sie einmal wieder mit Ihrer besten Freundin ein gemeinsames und bewegendes Wochenende verbringen? Dann ist dies genau das richtige Programm für Sie: zusammen sportlich aktiv sein, Spaß haben und gleichzeitig auch die gemeinsame Zeit beim Plaudern, Entspannen und Wellness genießen.

**4910622 | 25. – 27.03.2022 | Gutshaus Parin**

€ 419/€ 439/€ 451 DZ | € 469/€ 489/€ 501 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

**4915422 | 11. – 13.11.2022 | Dorint Resort Bad Brückennau**

€ 392 DZ | € 472 EZ

## LEICHTE SCHULTERN, ENTSPANNTER RÜCKEN

Unser Rücken bedarf einer besonderen Pflege, die an diesem Wochenende im Mittelpunkt steht. Mit gezielten Workouts aus verschiedensten Stilrichtungen zeigen wir Ihnen die Bandbreite der Möglichkeiten, um Rücken und Schultern frei und beweglich zu halten. Aqua-Fitness gehört genauso dazu, wie Inhalte der „Neuen Rückenschule“, fernöstliche Übungen und vielfältige Entspannungstechniken.

**4914522 | 11. – 13.11.2022 | Seehotel Schloss Klink**

€ 365 DZ | € 395 EZ

## neu YOGA-GLÜCK

Bewegung macht glücklich und Yoga ganz besonders. Erleben Sie in diesem wunderbaren Ambiente neue Glücksmomente mit sich selbst. Unsere abwechslungsreichen Yogaeinheiten, bringen Körper und Seele in Einklang, lassen innere Ruhe finden und halten Sie geschmeidig beweglich. Das „Yoga-Glück“ wird auch nach dem Wochenende noch anhalten und Ihnen Energie schenken.

**4910422 | 11. – 13.03.2022 | Seehotel Schloss Klink**

€ 365 DZ | € 395 EZ

## MIT YOGA UND AYURVEDA DIE INNERE MITTE FINDEN

Yoga und Ayurveda – zwei Heilsysteme mit dem gleichen Ziel: ein gesundes und glückliches Leben führen. Tauchen Sie an diesem Wochenende ein in die Tradition ganzheitlicher Lebensführung und lernen Sie Ihren persönlichen ayurvedischen Konstitutionstyp sowie die dazu passende Yogapraxis und Ernährung kennen.

**4913322 | 04. – 06.11.2022** | Seehotel Schloss Klink

€ 365 DZ | € 395 EZ

## FASZIEN TRAINING ZPP

Als Faszien bezeichnet man die elastischen Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper durchdringen und umhüllen. Mit speziellen Übungen lassen sich Beschwerden lindern und die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden verbessern.

**4950822 | 25. – 27.11.2022** | Gutshaus Parin

€ 469/€ 489/€ 501 DZ | € 519/€ 539/€ 551 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

## BERG, LAND, FLUSS – NATURAL FITNESS IM ROTHARGE BIRGE

Ein Mini-Urlaub in den Bergen? Kommen Sie an diesem verlängerten Wochenende mit in das schöne Hochsauerland. Ausschreibung siehe S. 6

**4940122 | 28.04. – 01.05.2022** | Dorint Resort Winterberg

€ 499 DZ | € 559 EZ

## AUSZEIT MIT YOGA

Einfach mal eine Auszeit nehmen, dem hektischen Alltag entfliehen und mit verschiedenen Yogastilen Körper, Geist und Seele wieder miteinander ins Gleichgewicht bringen. So kommen Sie wieder ganz bei sich selbst an.

**4911222 | 22. – 24.04.2022** | Hotelcamp Reinsehlen

€ 356 DZ | € 428 EZ

## VTF-FITNESS & SPA

Rundum fit macht Sie diese abwechslungsreiche Mischung aus Fitness, Spaß und Entspannung und lässt Sie wieder richtig aufleben. Und: Es bleibt noch genügend Zeit, die exklusive Saunaabteilung ausgiebig genießen zu können.

**4915022 | 18. – 20.11.2022** | Seehotel Schloss Klink

€ 365 DZ | € 395 EZ

## RUNDUM FIT UND ENTSPANNT BU

Ausschreibung siehe Seite 9

**4960122 | 14. – 18.03.2022** | TUI Blue Fleesensee

€ 707 DZ | € 857 EZ

## WORK LIFE BALANCE BU

Ausschreibung siehe Seite 9

**4960422 | 19. – 23.09.2022** | Seminarhotel Kunzehof

€ 840 DZ | € 940 EZ



## INNERE RUHE UND ACHTSAMKEIT BU

Ausschreibung siehe Seite 8

**4960222 | 07. – 11.03.2022** | Hotelcamp Reinsehlen

€ 825 DZ | € 969 EZ

**4960822 | 28.11. – 02.12.2022** | Gutshaus Parin

€ 899/€ 931/€ 955 DZ | € 983/€ 1015/€ 1039 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

## MIT YOGA IM GLEICHGEWICHT BU

Ausschreibung siehe Seite 8

**4960622 | 14. – 18.11.2022** | Gutshaus Parin

€ 899/€ 931/€ 955 DZ | € 983/€ 1015/€ 1039 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

## DANCE & FUN MIT HENDRIK

Dance Aerobic in ihrer schönsten Form! Individuelle Choreografien werden leicht verständlich an alle Tanzbegeisterten weitervermittelt, egal ob Einsteiger \*innen oder Profi – hier kommen alle auf ihre Kosten mit unserem Top-Referenten Hendrik. DANCE as long as you can and shape your body ...!

**4913722 | 04. – 06.11.2022 | TUI BLUE Fleesensee**

€ 491 DZ | € 571 EZ

## YOGA & ACHTSAMKEIT

Das Leben passiert genau hier und in diesem Moment. Erfahren Sie an diesem Wochenende wie gut es tut ganz präsent in Ihrem Körper anzukommen, alte Gedanken- und Gefühlsmuster zu unterbrechen und innerlich wieder klarer zu werden. Freuen Sie sich auf einen Mix aus achtsamen Yogaübungen, bewusster Atmung, Meditation und Entspannung.

**4915922 | 18. – 20.11.2022 | Gutshaus Parin**

€ 419/€ 439/€ 451 DZ | € 469/€ 489/€ 501 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

## QIGONG UND FASZIENFITNESS

Tauchen Sie ein in die Welt der Faszien und Meridiane: ganz entschlent im Hier und Jetzt. Die angebotenen Qigong-Übungen vereinen das uralte östliche Wissen mit den neuesten Erkenntnissen der aktuellen Faszienforschung.

**4913022 | 04. – 06.11.2022 | Gutshaus Parin**

€ 419/€ 439/€ 451 DZ | € 469/€ 489/€ 501 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

## FEEL GOOD WEEKEND

Dieses Wochenende ist einfach eine runde Sache! Freuen Sie sich auf eine gesunde Mischung von ausgewogenen Workouts die Sie entspannen aber auch mal ins Schwitzen bringen. Rückenfitness steht genauso auf dem Programm wie lockere Cardio-Workouts am Strand oder in der Natur. Für ausreichende Entspannung sorgen die Relaxstunden mit Wohlfühlstretch.

**4910122 | 28. – 30.01.2022 | Gutshaus Parin**

€ 419/€ 439/€ 451 DZ | € 469/€ 489/€ 501 EZ  
(Zimmertyp: Wasser/Himmel/Sonne)

Wenn aus Klönen  
Stretchen wird.

# #SPORT VEREINT UNS

Zeig uns, was Dich mit Deinem Sportverein verbindet!

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

# BEWEGUNG VEREINT UNS

Du liebst Bewegung und möchtest deine Leidenschaft mit uns teilen? **SUPER!** Denn beim Vereinssport sind wir ein TEAM. Sportvereine stehen für Bewegung, Spaß, Gemeinsinn, Engagement und gesellschaftlichen Austausch. **Hol dir den mitreißenden Teamspirit** – sei dabei.

Aufwärmen kannst du dich jetzt schon. Zeig uns auf Instagram unter dem Hashtag #sportvereintuns dein schönstes sportliches WIR-Gefühl!

**Finde deinen Verein:**

[www.sportvereintuns.de/#finde-deinen-verein](http://www.sportvereintuns.de/#finde-deinen-verein)

Zeig's uns!

#sportVEREINTuns

# MALLORCA

## Body & Soul – Relaxwoche am Meer

Diese einzigartige Baleareninsel hat schon viele Herzen im Sturm erobert. Wer einmal den Weg auf diese landschaftlich wunderschöne, geschichtsträchtige und kulturelle Insel gefunden hat, kommt gerne immer wieder. Besonders für Outdoorfans und Sportbegeisterte sind die Möglichkeiten nahezu paradiesisch. Kommen Sie mit auf diese Relaxwoche in ein exklusives Hotel in der Bucht von Alcúdia direkt am Strand unmittelbar am Naturreservat Albufera. Alcúdia ist eines der schönsten und ältesten Städte der Baleareninsel und begeistert durch eine charmante Altstadt mit historischen Kirchen und prachtvollen Patrizierhäusern in malerischen Gassen.

Es erwartet Sie ein wohltuendes Bewegungsprogramm: Morgenfit am Strand, Bodyflow, breathe & move, Soft-Workout, Beachfitness, Walking, Yoga-Motion, Faszien-Spezial und Stretch & Relax. Eine kleine Insel-Wanderung und ein Besuch des mallorquinischen Marktes von Alcudia gehören zu den Highlights dieser Woche.



### INKLUSIVLEISTUNGEN

Sieben Übernachtungen im DZ (Preis p.P., EZ mit Zuschlag; Upgrade-Zimmer mit seitlichem Meerblick - Aufpreis pro Tag und Zimmer 15 €), Halbpension – Bufett mit Live Cooking, direkte Strandlage, kostenlose Nutzung des Wellness-SPA-Bereichs und des Fitnessraums

**8930222 | 22. – 29.04.2022    8930722 | 14. – 21.10.2022**

Be Live Collection Grand Palace de Muro \*\*\*\*\* , Mallorca

€ 1149 DZ | € 1289 EZ

[www.belivehotels.com](http://www.belivehotels.com) | +34 971 89 42 24

## La Dolce Vita – Wandern und Genießen in Jenesien

Der Tschöggelberger Hof liegt auf einem Sonnenplateau oberhalb Bozens. Mit seinen vielen Sonnenstunden und der hervorragenden Küche wird er auch Sie begeistern. Auf den gemäßigten Wanderungen von ca. 4 Stunden Gehzeit sind die Dolomiten zum Greifen nah und das Panorama atemberaubend. Entdecken Sie dabei urgemütliche Gasthöfe mit Südtiroler Spezialitäten. Nach den Wanderungen entspannen Sie im stilvollen Wellnessbereich. Kulinarisch verwöhnen lassen Sie sich beim mehrgängigen Abendmenü. Am wanderfreien Tag lockt vielleicht Bozen mit einem Besuch. Die sehenswerte Stadt erreichen Sie mit der Seilbahn in nur 9 Minuten.



### INKLUSIVLEISTUNGEN

geführte Wanderungen, sieben Übernachtungen im DZ (Preis p.P., EZ mit Zuschlag), Halbpension, an 3 Tagen kostenlose Nutzung des Wellness-SPA-Bereichs (Mo, Di, Mi)

**8930322 | 19. – 26.06.2022**

Hotel Tschöggelberger Hof\*\*\* superior in Jenesien, Südtirol

€ 1430 DZ | € 1745 EZ

[www.tschoeggelbergerhof.com](http://www.tschoeggelbergerhof.com) | +39 471-354 119

# ITALIEN

## Fitnesswoche auf der Insel des ewigen Frühlings

Steilküste, schwarzer Strand, Atlantikwellen, herrliches Grün, üppige Natur – das ist der Norden von Teneriffa. Das Hotel mit seinem subtropischen Garten steht direkt an der Klippe und Sie haben einen atemberaubenden Blick von Ihrem Zimmer auf das türkisfarbene Meer. Hier haben Sie die schönsten Voraussetzungen für eine sportliche Woche.

Freuen Sie sich auf Natur und Sport beim ... Fitwalk entlang den Küstenpfaden, Yoga unter Palmen, 30-Minuten-Mini-Workouts am schwarzen Strand, Early bird am Morgen, Rhythm & Dance am Abend und zwischendurch erholen Sie sich beim Best Balance und Faszienstretch.

Für Spaziergänge entlang der schönen Promenade in das Hafenstädtchen Puerto de la Cruz, eine Wanderung am Teide, einen Besuch des 1000-jährigen Drachengebäudes oder einen Streifzug durch die Kunsthandwerksregion im Orotawatal bleibt genügend Zeit.

**8930122 | 27.02. – 06.03.2022\***

€ 684 DZ | € 789 EZ

**8930922 | 28.10. – 04.11. 2022**

€ 969 DZ | € 1074 EZ

**8930123 | 2023 19. – 26.2.2023\***

€ 990 DZ | € 1095 EZ

\*Karnevalswoche



### INKLUSIVLEISTUNGEN

Sieben Übernachtungen im DZ Seeseitenzimmer **mit grandiosem Meerblick ohne Aufpreis!!!** (EZ mit Zuschlag); Begrüßungsdrink, Halbpension; 40.000 m² subtropische Gartenanlage; kostenfreier Hotelbus-Shuttle nach Puerto de la Cruz

Maritim Hotel Tenerife\*\*\*\*

Puerto de la Cruz, Teneriffa

[www.maritim.de](http://www.maritim.de) | +34 922 379-000

## ITALIEN

### Berg- und Küstenwanderungen in Ligurien

In einer der schönsten Buchten der ligurischen Mittelmeerküste liegt Ihr Ausgangspunkt, der traditionsreiche Badeort Alassio. Die mittelalterliche Altstadt lädt mit Bars und vielen Boutiquen zum Bummeln ein. Unsere leichten bis mittelschweren Wanderungen (Gehzeit 4-6 Stunden, teilweise mit steilen Pfaden) führen Sie auf geschwungenen Küsten- und Bergpfaden in das malerische Hinterland sowie zu antiken Berg- und Fischerdörfern. In der Woche bleibt auch noch genug Zeit zum Schlendern durch Alassios Gassen, zum Sonnen am privaten Sandstrand des Hotels oder auch für einen Besuch im kleinen liebevollen SPA-Bereich.



### INKLUSIVLEISTUNGEN

geführte Wanderungen, sieben Übernachtungen im DZ (mit Altstadtblick) (Preise p.P., EZ mit Zuschlag), Zimmer mit Meerblick gegen Aufpreis, Halbpension, kostenlose Nutzung des SPA-Bereichs

**8930822 | 16. – 23.10.2022**

€ 1122 DZ | € 1241 EZ

Hotel Ligure\*\*\*\* Alessio, Italien

[www.ligurealessio.it](http://www.ligurealessio.it) | +39 0182-64 06 53

# ÖSTERREICH

## Bergwandern in den Alpen Österreichs

Vom kleinen Bergdorf Damüls in Vorarlberg auf 1.500 m starten Sie direkt zu aussichtsreichen Wanderungen, die auf das alpine Hochgebirge oder bis zum Bodensee blicken lassen. Herrliches Bergpanorama und eine exklusive Lage am Sonnenhang verleihen unseren Ausgangsort einen besonderen Reiz. Die familiäre, überaus herzliche Art unserer Gastgeber, mit eigenem Wanderführer, und die hervorragende Küche lassen keine Wünsche offen. Erforderlich: ausreichend Kondition für 5-stündige alpine Bergwanderungen, Trittsicherheit und eingelaufene Wanderstiefel.



### INKLUSIVLEISTUNGEN

Sieben Übernachtungen im DZ oder EZ (verschiedene Kategorien und Kontingente) im Hotel Ländle/benachbarte Pension Uga, Halbpension mit 4-Gang-Wahl-Menü und kleinem Lunchpaket an Wandertagen, Nutzung der Saunen, vier geführte Wanderungen, kostenlose Nutzung der Seilbahnen/Busse (Bregenzwald Card), VTF-Leitung

**8930422 | 27.08. – 03.09.2022 | Hotel Ländle Damüls**

€ 1008/€ 1050 DZ | € 1148/€ 1190 EZ (Zimmertyp: Standard/Comfort)

[www.laendlehotel.at](http://www.laendlehotel.at) | +43 5510 610

**8930522 | 27.08. – 03.09.2022 | Hotel/Pension UGA**

€ 940 DZ | € 1045 EZ

[www.appartement-hotel-damuels.at](http://www.appartement-hotel-damuels.at)



Hamburg

# Gym-Akademie 2022

Ihr Ausbildungspartner rund um die Themen Fitness, Gesundheit, Dance & Turnen.

## Schöner Lernen

**DTB-Kursleiter\*in Yoga**

03. – 13.03.2022 / Klink

**Faszien-Yoga nach der FASZIO®-Methode**

30.03. – 03.04.2022 / Hohwacht

**Qigong Ausbildung**

01. – 08.07.2022 / Kunze-Hof



## Bildungsurlaub

**Übungsleiter\*in C-Lizenz**

29.01. – 10.04.2022

**Kursleiter\*in Meditation**

13. – 17.06.2022

**Qigong Wildgans & Meditation**

16. – 20.05.2022

**Aus- und Weiterbildungen  
mit Urlaubsfeeling**

**Ausführliche Informationen**

VTF Gym-Akademie · Tel. 040 / 419 08-233 · [www.gym-akademie.de](http://www.gym-akademie.de)

# GRUPPEN-KONDITIONEN

Alle präventionsgeprüften Wochenenden (ZPP) sind von den Sparmodellen ausgenommen.

## Kleingruppen – zusammen fahren und zusammen sparen

Sie haben sich für eines unserer ausgeschriebenen Katalog-Aktivprogramme entschieden? Dann lohnt es sich dieses mit mehreren Personen zu buchen. Sie erhalten bei ...

- **5-10 Personen:** 15 Euro Ermäßigung pro Person
- **11-15 Personen:** 15 Euro Ermäßigung pro Person und zusätzlich einen Freiplatz im DZ

## Gemeinsam reisen und Sporttreiben – ein Highlight für Ihre Gruppe

Sie möchten mit Ihrer eigenen Gruppe eine besondere Sportreise an die See, eine Wanderreise in die Berge oder eine Fernreise ans Meer unternehmen? Wir kreieren für Sie gern ein maßgeschneidertes Angebot. Ganz gleich, ob Sie eine Gruppe anmelden, deren sportliche Leitung Sie selbst übernehmen oder ob Sie lieber als Teilnehmer\*in das Sportwochenende genießen möchten. Wir haben viele attraktive Möglichkeiten für Sie.



**JEDE GRUPPENREISE LOHNT SICH:**  
**Sie, als Gruppenleitung, erhalten einen Freiplatz im Hotel. Je nach Modell, profitieren Sie von Honoraren und Ihre Teilnehmer\*innen zusätzlich von Ermäßigungen.**

| MODELL | TRAINER*IN      | MINDEST-TN | FREIPLATZ FÜR GL | HONORAR GL | ERMÄSSIGUNG AUF DEN KATALOGPREIS PRO TN |
|--------|-----------------|------------|------------------|------------|-----------------------------------------|
| A      | selbst          | 13 + GL    | im EZ            | 330 €      | –                                       |
| B      | selbst          | 16 + GL    | im EZ            | 330 €      | 25 €                                    |
| B+     | selbst          | 19 + GL    | im EZ            | 440 €      | 25 €                                    |
| C      | VTF-Referent*in | 16 + GL    | im DZ            | –          | –                                       |
| D      | VTF-Referent*in | 20 + GL    | im DZ            | –          | 25 €                                    |

GL = Gruppenleitung | TN = Teilnehmer\*in

## So einfach ist die Buchung

- Ihre individuelle und maßgeschneiderte Gruppenreise in nur 4 Schritten
1. Sie entscheiden sich für ein Modell (siehe Tabellenübersicht)
  2. Sie stimmen mit uns einen Termin für Ihre Gruppenreise ab
  3. Sie wählen eines unserer Hotels aus der gesamten Angebotspalette
  4. Sie bestimmen den inhaltlichen Programmablauf

## Unser Service für Sie

**Wir übernehmen für Sie die komplette Abwicklung – natürlich ganz nach Ihren Wünschen**

- im Hotel: Termin- und Zimmerreservierung
- mit Ihren Teilnehmer\*innen: Schriftverkehr, Zimmerwunsch, Rechnungsstellung, Zahlungsverkehr
- Bereitstellung von Übungsräumen/-plätzen, ggf. Sportmaterialien, Programmerstellung
- Wir suchen ggf. aus unserem Team genau die passende Leitung für Ihr individuelles Programm

Die Vorreservierung ist gebührenfrei. Innerhalb festgelegter Fristen ist eine kostenfreie Stornierung der Gruppenbuchung ganz unkompliziert möglich.

|               |                                         |                      |    |
|---------------|-----------------------------------------|----------------------|----|
| 28.01.-30.01. | Feel Good Weekend                       | Parin                | 40 |
| 04.02.-06.02. | Fit, glücklich und entspannt            | St. Peter-Ording     | 33 |
| 11.02.-13.02. | VTF-Fitness CLASSIC                     | Timmendorfer Strand  | 20 |
| 11.03.-13.03. | Fit, glücklich und entspannt            | Hohwacht             | 28 |
| 27.02.-06.03. | Fitnesswoche                            | Teneriffa            | 44 |
| 07.03.-11.03. | Innere Ruhe und Achtsamkeit             | Reinsehlen           | 8  |
| 11.03.-13.03. | Yoga-Glück                              | Klink                | 37 |
| 14.03-18.03.  | Rundum fit und entspannt                | Fleesensee           | 9  |
| 18.03.-20.03. | Faszienfitness ZPP                      | Weissenhäuser Strand | 13 |
| 25.03.-27.03. | Beste Freundinnen Fitnesswochenende     | Parin                | 37 |
| 25.03.-27.03. | Alles im Fluss – Atem, Pilates und Yoga | Timmendorfer Strand  | 25 |
| 01.04.-03.04. | VTF-Fitness CLASSIC 60+                 | Travemünde           | 18 |
| 01.04.-03.04. | Hula Hoop Fitness                       | Timmendorfer Strand  | 19 |
| 08.04.-10.04. | Dance Academy                           | Timmendorfer Strand  | 23 |
| 08.04.-15.04. | Frühlingsfasten                         | Hohwacht             | 24 |
| 10.04.-15.04. | Wellen, Weite, Workout                  | Timmendorfer Strand  | 19 |
| 15.04.-17.04. | Osterfitness am Meer                    | Timmendorfer Strand  | 21 |
| 22.04.-24.04. | Auszeit mit Yoga                        | Reinsehlen           | 38 |
| 22.04.-24.04. | Qigong und Meer ZPP                     | Hohwacht             | 13 |
| 22.04.-29.04. | Body & Soul – Relaxwoche                | Mallorca             | 42 |
| 25.04.-29.04. | Mit Yoga im Gleichgewicht               | Varel                | 8  |
| 28.04.-01.05. | Berg, Land, Fluss – Natural Fitness     | Winterberg/Sauerland | 38 |

|               |                                       |                      |    |
|---------------|---------------------------------------|----------------------|----|
| 29.04.-01.05. | Fitnessstraining ZPP                  | Timmendorfer Strand  | 13 |
| 06.05.-08.05. | VTF Fitness CLASSIC                   | Timmendorfer Strand  | 20 |
| 13.05.-15.05. | Fitness, Feuer, Faszien               | Travemünde           | 18 |
| 21.05.-25.05. | Klöster u. Klippen, Burgen u. Buchen  | Teutoburger Wald     | 36 |
| 19.06.-26.06. | La Dolce Vita! Wandern und Genießen   | Italien              | 43 |
| 07.08.-12.08. | Wandern im Elbsandsteingebirge        | Rathen               | 5  |
| 27.08.-03.09. | Bergwanden in den Alpen               | Österreich           | 46 |
| 16.09.-18.09. | Fit, glücklich und entspannt          | Travemünde           | 28 |
| 19.09.-23.09. | Work Life Balance                     | Varel                | 9  |
| 23.09.-25.09. | Faszientraining meets Pilates         | Hohwacht             | 21 |
| 23.09.-25.09. | Beach, Balance & Bodyworkout          | Weissenhäuser Strand | 22 |
| 30.09.-02.10. | Yoga mit Pritpal                      | Travemünde           | 26 |
| 07.10.-09.10. | Fit, glücklich und entspannt          | Timmendorfer Strand  | 28 |
| 07.10.-09.10. | Leichte Schultern, entspannter Rücken | Hohwacht             | 22 |
| 07.10.-09.10. | Fitnessstraining ZPP                  | Travemünde           | 13 |
| 14.10.-16.10. | Faszie gut – alles gut                | Travemünde           | 26 |
| 14.10.-16.10. | Stärke deinen Fitnessfaktor           | Timmendorfer Strand  | 20 |
| 14.10.-21.10. | Body & Soul – Relaxwoche              | Mallorca             | 42 |
| 16.10.-23.10. | Berg- und Küstenwanderungen           | Italien              | 45 |
| 21.10.-23.10. | Fitness & Dance                       | Hohwacht             | 22 |
| 21.10.-23.10. | Starker Rücken – weites Herz          | Travemünde           | 27 |
| 21.10.-23.10. | Faszienfitness ZPP                    | Timmendorfer Strand  | 13 |

|               |                                         |                       |    |
|---------------|-----------------------------------------|-----------------------|----|
| 28.10.-30.10. | Beach, Balance & Bodyworkout            | Timmendorfer Strand   | 22 |
| 28.10.-30.10. | Fit, glücklich und entspannt 60+        | Travemünde            | 25 |
| 28.10.-30.10. | Faszientraining meets Pilates           | Hohwacht              | 21 |
| 28.10.-30.10. | Die Kaiserin liebt das Leben            | Timmendorfer Strand   | 26 |
| 28.10.-04.11. | Fitnesswoche                            | Teneriffa             | 44 |
| 04.11.-06.11. | Qigong & Faszienfitness                 | Parin                 | 40 |
| 04.11.-06.11. | Alles im Fluss – Atem, Pilates und Yoga | St. Peter-Ording      | 33 |
| 04.11.-06.11. | VTF-Fitness & SPA                       | Travemünde            | 18 |
| 04.11.-06.11. | Yoga und Ayurveda                       | Klink                 | 38 |
| 04.11.-06.11. | Beste Freundinnen                       | Timmendorfer Strand   | 18 |
| 04.11.-06.11. | Fit, glücklich und entspannt            | Hohwacht              | 28 |
| 04.11.-06.11. | Dance & Fun mit Hendrik                 | Fleesensee            | 40 |
| 07.11.-12.11. | Fit und entspannt                       | Hohwacht              | 9  |
| 10.11.-13.11. | Relaxtage am Meer                       | Wustrow               | 29 |
| 11.11.-13.11. | Fit, glücklich und entspannt            | Zingst                | 28 |
| 11.11.-13.11. | VTF-Fitness FRISCHE BRISE               | Ostseebad Boltenhagen | 20 |
| 11.11.-13.11. | Faszientraining meets Pilates           | Fleesensee            | 36 |
| 11.11.-13.11. | Stärke deinen Fitnessfaktor 60+         | St. Peter-Ording      | 32 |
| 11.11.-13.11. | Beach, Balance & Bodyworkout            | Timmendorfer Strand   | 22 |
| 11.11.-13.11. | Dance Academy                           | Reinsehlen            | 37 |
| 11.11.-13.11. | Leichte Schultern, entspannter Rücken   | Klink                 | 37 |
| 11.11.-13.11. | Yoga-Glück                              | Ostseebad Boltenhagen | 25 |

|                     |                                       |                       |    |
|---------------------|---------------------------------------|-----------------------|----|
| 14.11.-18.11.       | Mit Yoga im Gleichgewicht             | Parin                 | 8  |
| 14.11.-18.11.       | Mit Rückenwind neu durchstarten       | Wustrow               | 9  |
| 18.11.-20.11.       | Fit, glücklich und entspannt          | St. Peter-Ording      | 33 |
| 18.11.-20.11.       | VTF-Fitness & SPA                     | Timmendorfer Strand   | 20 |
| 18.11.-20.11.       | Beach, Balance & Bodyworkout          | Hohwacht              | 22 |
| 18.11.-20.11.       | VTF-Fitness & SPA                     | Klink                 | 38 |
| 18.11.-20.11.       | Hula Hoop Fitness                     | Ostseebad Boltenhagen | 19 |
| 18.11.-20.11.       | Ein Wochenende für mich               | Ostseebad Boltenhagen | 29 |
| 18.11.-20.11.       | VTF-Fitness CLASSIC                   | Büsum                 | 32 |
| 18.11.-20.11.       | Beste Freundinnen & SPA               | Brückenuau            | 37 |
| 18.11.-20.11.       | Yoga & Achtsamkeit                    | Parin                 | 40 |
| 18.11.-20.11.       | Fitnessstraining ZPP                  | Travemünde            | 13 |
| 20.11.-25.11.       | Yoga, Fitness & Jugendstil            | Meißen                | 36 |
| 25.11.-27.11.       | Beach, Balance & Bodyworkout          | Büsum                 | 33 |
| 25.11.-27.11.       | Leichte Schultern, entspannter Rücken | Travemünde            | 22 |
| 25.11.-27.11.       | VTF-Fitness FRISCHE BRISE             | Ostseebad Boltenhagen | 20 |
| 25.11.-27.11.       | Fitness, „Feuer“, Faszien             | Hohwacht              | 18 |
| 25.11.-27.11.       | Faszienfitness ZPP                    | Parin                 | 13 |
| 28.11.-02.12.       | Innere Ruhe und Achtsamkeit           | Parin                 | 8  |
| 2023: 19.02.-26.02. | Fitnesswoche                          | Teneriffa             | 44 |



SO KÖNNTE IHR  
WOCHENENDE  
AUSSEHEN

PROGRAMMABLAUF  
ZUM BEISPIEL: VTF-FITNESS CLASSIC

|         |              |                            |
|---------|--------------|----------------------------|
| FREITAG | 17.00        | Begrüßung                  |
|         | 17.30-18.30  | Warm up-Workout            |
|         | 19.00        | Abendessen                 |
| SAMSTAG | 8.00-8.30    | Aquafresh oder Beach-Fun   |
|         | ab 8.30      | Frühstück                  |
|         | 10.30-12.00  | Fitwalk                    |
|         | 13.00        | Fitness-Lunch*             |
|         | 16.00-17.30  | Allround-Workout           |
|         | 17.30-18.00  | Entspannt in den Abend     |
|         | 19.00        | Abendessen                 |
| SONNTAG | 8.00-8.30    | Sunrise-Fitness            |
|         | ab 8.30      | Frühstück                  |
|         | 10.30-12.00  | Body Flow Workshop-Special |
|         | 12.30        | Fitness-Lunch*             |
|         | anschließend | Abreise                    |

\* Bei Unterbringung im Maritim-Hotel

VTF-Bildungswerk gemeinnützige GmbH | Schäferkampsallee 1 | 20357 Hamburg | Fon: 040-41 90 82-46 | Fax: -02 | [aktivprogramm@vtf-hamburg.de](mailto:aktivprogramm@vtf-hamburg.de)  
und VTF-Sportbüro GmbH

ANMELDUNG

Nutzen Sie die Vorteile der Online-Anmeldung auf [www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de) (Angebote anzeigen und buchen)  
Sie erhalten 5,- € Rabatt auf Ihren Buchungspreis!



|                |        |         |                         |
|----------------|--------|---------|-------------------------|
| Hotel          | Termin | Titel   |                         |
| Name           |        | Vorname | Geburtsdatum (optional) |
| Straße         |        | PLZ/Ort |                         |
| E-Mail-Adresse |        | Telefon |                         |

☐ DZ mit (Name bitte eintragen und eine separate Anmeldung ausfüllen)

☐ EZ\*

☐ Comfort\*

☐ Superior\*

☐ andere Kategorie\* (bitte eintragen)

\*Aufpreise lt. Katalog

EINWILLIGUNGSERKLÄRUNGEN ZUM DATENSCHUTZ UND ZU DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

- ☐ Mir ist bekannt, dass meine Daten zum Datenschutz im Zusammenhang mit dieser Buchung gespeichert und verarbeitet werden. Die Datenschutzerklärung unter [www.vtf-aktivprogramm.de/datenschutz](http://www.vtf-aktivprogramm.de/datenschutz) habe ich gelesen und willige in die Speicherung und Bearbeitung meiner Daten zu diesem Zweck ein. Mir ist bekannt, dass ich diese Erklärung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann.
- ☐ Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter [www.vtf-aktivprogramm.de/agb-aktivprogramm](http://www.vtf-aktivprogramm.de/agb-aktivprogramm) habe ich gelesen und stimme diesen durch meine Unterschrift zu.



Ort, Datum

Unterschrift

» Bitte Rückseite beachten!

HIERMIT ERTEILE ICH EINE EINMALIGE EINZUGSERMÄCHTIGUNG MITTELS  
SEPA-LASTSCHRIFTMANDATS IN DER HÖHE DER GEBUCHTEN LEISTUNGEN:

|                           |                            |                                   |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Kontoinhaber*in: Name     |                            | Vorname                           |
|                           |                            |                                   |
| Straße (falls abweichend) | PLZ/Ort (falls abweichend) | E-Mail-Adresse (falls abweichend) |
|                           |                            |                                   |

Kreditinstitut

|      |                                                                                                                                                                                                                                                    |     |                                                                                                                                                                       |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IBAN | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | BIC | <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

☐ Wenn Sie aktuell informiert sein möchten über unsere Aktivprogramme und weitere Angebote des VTF, melden Sie sich gerne für unseren Newsletter an unter: [www.vtf-hamburg.de/das-ist-der-vtf/vtf-newsletter/](http://www.vtf-hamburg.de/das-ist-der-vtf/vtf-newsletter/)

|            |              |
|------------|--------------|
| Ort, Datum | Unterschrift |
|            |              |



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Hier finden Sie online alle wichtigen Informationen zu unseren Anmelde- und Teilnahmebedingungen sowie Rücktrittsregelungen:

[www.vtf-hamburg.de/agb](http://www.vtf-hamburg.de/agb)



## Datenschutz

Wir speichern und verarbeiten Ihre Daten verbunden mit Ihrer Buchung. Dies erfolgt im Rahmen der DSGVO. Unsere vollständige Datenschutzerklärung ist auf unserer Website einsehbar:

[www.vtf-hamburg.de/datenschutz](http://www.vtf-hamburg.de/datenschutz)



**Herausgeber** VTF-Bildungswerk gGmbH, Hamburg  
**Redaktion** Ruth Arens, Manuela Lerche, Regina Reefschläger  
**Druck** Eggers – Druckerei & Verlag GmbH, Heiligenhafen  
**Grafik** Candy Karl

**Bildnachweis** [adobe.stock.com/19/hemminetti](https://www.adobe.com/stock/19/hemminetti) S. 17/[creativefamily](https://www.creativefamily.com) S. 19/[luckybusiness](https://www.luckybusiness.com) S. 20-21/[Liubov Levytska](https://www.liubovlevytska.com) S. 24; [pexels.com/senuscapes](https://www.pexels.com/senuscapes) S. 4/[Eric Dekker](https://www.ericdekker.com) S. 6/[Mikhail Nilov](https://www.mikhailnilov.com) S. 7/[Jonathan Borba](https://www.jonathanborba.com) S. 12/[Natalie](https://www.nataliephoto.com) S. 32-33; [shutterstock.com/Microgen](https://www.shutterstock.com/microgen) S. 1/[Dikushin Dmitry](https://www.dikushin.com) S. 14-15/[fractalmonster](https://www.fractalmonster.com) S. 23/[MilanMarkovic](https://www.milanmarkovic.com) S. 27/[Jenny Sturm](https://www.jenny Sturm.com) S. 28-29/[stock\\_wichel](https://www.stock_wichel.com) S. 31/[bbbernard](https://www.bbbernard.com) S. 36/[fizkes](https://www.fizkes.com) S. 39, S. 48/[by Paul](https://www.by Paul.com) S. 43/[Mny-Jhee](https://www.mny-jhee.com) S. 46/[simona pilolla](https://www.simona-pilolla.com) 2 S. 48/[Hanhalo Yehor](https://www.hanhalo.com) S. 51/[oneinchpunch](https://www.oneinchpunch.com) S. 52; VTF/S. 3, Manuela Lerche S. 42, S. 44; alle Hotels/S. 10/S. 34-35/S. 45

# Schöne Aussichten mit dem VTF



VTF-Bildungswerk gGmbH  
Schäferkampsallee 1 | 20357 Hamburg  
[www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)  
**Wir beraten Sie gerne:** Telefon 040-41 90 82 46



ALLES auch online buchbar!  
[aktivprogramm@vtf-hamburg.de](mailto:aktivprogramm@vtf-hamburg.de)