

Fitness mit unserem Partner, dem Physiotherapeuten Peter Dörksen und seinem Team

Kleine Sport- und Entspannungseinheiten beleben Ihre Veranstaltung ideal.

In- oder outdoor. Bewegung wirkt sich auf die Sinne aus, fördert die Aufmerksamkeit und damit die Effizienz Ihrer Veranstaltung.



Wählen Sie aus verschiedenen Bausteinen:

Rücken- und Gleichgewichtstraining	60 Minuten
Flexibilitätstraining	Gruppenpreis: 105 €
Herz-Kreislauf-Training (Laufen, Nordic Walking, Aerobik, Fitnessstraining)	(2x 60 min. 190 €)
	maximal 15 Personen
	flexible Zeiten

Bewegung und Entspannung mit Diplom Sportwissenschaftlerin für Prävention und Rehabilitation, Antigewalt- und Stresscoach Susan Reinhold

Nach der Veranstaltung am Tag zum Ausgleich noch eine Portion Bewegung am Abend? Nutzen Sie die Gelegenheit, dem Stress ein Schnippchen zu schlagen. Praktisch oder theoretisch – es stehen Ihnen verschiedene Bausteine zur Verfügung.



Walking	90 Minuten
Nordic Walking	Gruppenpreis: 235€
Entspannungstraining	maximal 25 Personen
Aktives Zeit- und Selbstmanagement	Montag bis Freitag ab 17 Uhr
Stressbewältigung	am Wochenende flexibel
	Abspraken bis 14 Tage vorher

Naturkundliche Wanderung mit dem Wanderführer

Frank Ahnfeldt von der Biologischen Station Kreis Paderborn - Senne e.V. ist seit vielen Jahren in Wald und Feld unterwegs und kennt sich rund um Haus Neuland bestens aus. Flora und Fauna des Teutoburger Walds liegen ihm und seinem Team am Herzen.



Direkt vor der Tür erwartet Sie eine wunderbar liebevolle Landschaft mit einer Pflanzen- und Tierwelt, deren Details sich mit einem ortskundigen Wanderführer erst so richtig erschließen.	Dauer: 90 Minuten
	Gruppenpreis: 90 €
	Maximale Teilnehmerzahl: 25
	Zeiten können individuell abgesprochen werden.

Kontakt: Pia Kronshage, Tagungssekretariat: fon 05205 9126-12,
p.kronshage@haus-neuland.de