

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
"Wer sich bewegt, gewinnt!" (Aktivwoche auf Norderney)

Veranstaltungsnummer: 22 30000 08

.....
Vorname, Name

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Ort

.....
Tel.-Nr. für Rückfragen

.....
E-Mail

Ich bin KAB-Mitglied Ja Nein
Ich wünsche Unterbringung im EZ DZ
Gruppenfahrt ab HBF Münster Ja Nein

Besondere Wünsche

Bitte entsprechend ankreuzen (ohne Anerkennung der AGB und der Datenschutzhinweise kommt keine Anmeldung zustande):

- Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) an. Die AGB sind einsehbar unter www.kab-bildungswerk.de oder können angefordert werden.
- Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir erhobenen Daten zum Zweck der Durchführung einer Bildungsveranstaltung verarbeitet werden dürfen. Die Datenschutzhinweise sind einsehbar unter www.kab-bildungswerk.de oder können angefordert werden.
Zudem dürfen die Daten
 - für das Bilden von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden.
 - für den Versand von Hinweisen zu Veranstaltungen verwendet werden.

Information über Betroffenenrechte

Sie sind gemäß § 17 KDG jederzeit berechtigt, Auskunft über die zu Ihnen gespeicherten Daten zu verlangen. Gemäß §§ 18-21 KDG können Sie stets die Berichtigung, Sperrung und Löschung einzelner Daten verlangen, soweit keine andere Rechtsgrundlage für die Verarbeitung besteht. Sie können zudem jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und erteilte Einwilligungs-erklärungen mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Den Widerruf können Sie entweder postalisch, per E-Mail oder per Fax an uns übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

.....
Datum / Unterschrift

Bitte wenden



"Wer sich bewegt, gewinnt!"

(Aktivwoche auf Norderney)

Veranstaltungsnummer: 223000008

Termin: Sa., 03.09.2022, 15:30 Uhr bis
Sa., 10.09.2022, 10:00 Uhr

Tagungsort: Haus Friesenhof
Benekestraße 55
26548 Norderney

Leitung: Marlies Jägering, Münster

Zielgruppe: interessierte Frauen und Männer

Teilnahmegebühr: 575,00 Euro

KAB-Mitglieder: 515,00 Euro

Ihre Gesundheit ist uns sehr wichtig. Durch ein Hygienekonzept stellen wir die größtmögliche Vorsorge für Teilnehmende und Referenten sicher. Hier finden Sie alle Details:

<https://www.kabbildungswerk.de/mitarbeiten/formulare>

Anmeldungen bitte an:

Bildungswerk der KAB
Zweigstelle Hamm-Münster-Warendorf
Schillerstraße 44 b
48155 Münster
☎ 0251-6097621
Mail: regio-muenster@kab-muenster.de

oder

online unter:

www.kab-bildungswerk.de/programm/booking/223000008

Noch Fragen?

Sie erreichen uns telefonisch montags bis freitags 10:30 – 13:30 Uhr und dienstags 15:00 – 17:00 Uhr.

Sollten Sie uns nicht erreichen, hinterlassen Sie bitte Ihre Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder schreiben uns eine Email.

"Wer sich bewegt, gewinnt!"

Aktivwoche auf Norderney



Marlies Jägering/Foto: privat

Sa., 03.09.2022 bis Sa., 10.09.2022

Norderney, Friesenhof

www.kab-bildungswerk.de



"Wer sich bewegt, gewinnt!" (Aktivwoche auf Norderney)

Eine beeindruckende Landschaft und besondere einmalige Natur, das gesunde Reizklima, Meer, Wind und Wellen, Sandstrand, Dünenlandschaft, aktiv sein, Ruhe und Abgeschiedenheit, Spannung und Entspannung bieten gute Voraussetzungen für eine gesundheitliche Vorsorge.

Die Teilnehmer*innen beschäftigen sich in dieser Woche ganzheitlich mit dem Thema Gesundheit und nutzen das anregende Klima der Insel Norderney.

Das aktive gemeinsame Tun steht dabei im Mittelpunkt. Darüber hinaus reflektieren sie durch Informationen, Diskussionen und Exkursionen ihre eigenen Erfahrungen und lernen Strategien zur (gesunden) Alltagsgestaltung kennen.

Geplante Aktivitäten sind: Klimatherapie: Abhärtungstraining, Bewegung am Wasser u.a.m. **Daher sollten die Teilnehmer*innen körperlich fit und gut zu Fuß unterwegs sein!**



Informationen

Im Preis sind die Seminareinheiten, das Abhärtungstraining und eine Vollverpflegung mit drei Mahlzeiten am Tag erhalten. Ebenso die Kosten für die Fähre und die Kurtaxe. Bei der Anreise gibt es Kaffee und Gebäck.

An- und Abreise

Die An- und Abreise bis Norddeich Mole wird von den Teilnehmenden selbst organisiert. **Eine Gruppenfahrt ab HBF Münster ist möglich. Falls gewünscht, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.** Etwa sechs Wochen vor dem Termin erhalten Sie dazu nähere Informationen.

Haus Friesenhof

Das Haus Friesenhof ist eine Familienerholungsstätte und verfügt über Ein- und Zwei-Raum-Appartements.

Die Zwei-Raum-Appartements haben ein Bad mit DU/WC. Das heißt: Zwei Personen (jeweils in einem Zimmer untergebracht) teilen sich ein Bad. Die Zimmer befinden sich im Hochparterre, sowie in der 1. und 2. Etage! **Das Haus verfügt über keinen Aufzug und ist nicht behindertengerecht ausgestattet**, daher ist eine Grundfitness der Teilnehmer erforderlich, was sich auch auf die praktischen Übungen bezieht.

Bettwäsche und Handtücher werden gestellt. Die Zimmer werden während des Aufenthaltes selbst in Ordnung gehalten.

Insgesamt sind 9 Appartements vorhanden, so dass die Teilnehmerzahl auf maximal 15 Personen begrenzt ist.

Die Mahlzeiten werden in der Nähe in der Fachklinik Thomas Morus eingenommen.

Vorläufiges Programm (Änderungen möglich):

Samstag 03.09.2022

Ankommen, Programm, Abendspaziergang

Sonntag, 04.09.2022

Frischer Wind für die Seele, Radtour

Montag, 05.09.2022

Klimatherapie, Workshop Ernährung

Dienstag, 06.09.2022

Klimatherapie, Die Thalasso-Insel, Wirkung des Klimas, Besuch der Sternwarte

Mittwoch, 07.09.2022

Klimatherapie, Wattwanderung, Neues aus dem Gesundheitsministerium

Donnerstag, 08.09.2022

Klimatherapie, Wanderung zur weißen Düne

Freitag, 09.09.2022

Klimatherapie, „Wattwelten“ UNESCO Weltkulturerbe Wattenmeer, Abschluss

Samstag, 10.09.2022

Abreise

Täglich Entspannungsangebot: Eutonie

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Bildungswerk der KAB im Bistum Münster, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bildungswerk der KAB im Bistum Münster auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname des Kontoinhabers

Straße und Hausnummer

PLZ, Ort

Geldinstitut

IBAN: DE __ | __ | __ | __ | __ | __

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Die Überweisung der Seminargebühr ist möglich.
Bei Verwendungszweck bitte Veranstaltungs-Nummer angeben.

Unsere Bankverbindung:

Darlehnskasse Münster eG, BIC GENODEM1DKM

IBAN DE53 4006 0265 0003 2176 00

Kontoinhaber: KAB Bildungswerk Münster