

UNSER TIPP

1. bis 5. April | 5 Tage

„Gesunde Aktivzeit in Geltow“



Geben Sie Ihrem Körper mehr Energie und Lebenskraft und gönnen Sie sich erholsame Auftankmomente direkt am Wasser! Starten Sie mit einem Lauftraining aktiv in den Tag und holen Sie sich wertvolle Tipps von Leichtathlet Ronald Weigel, ehemaliger Weltmeister sowie aktueller Bundestrainer im Gehen und seiner Frau Theresia Weigel, Apothekerin und ebenfalls Leichtathletin. Lernen Sie mehr über den Zusammenhang von Mikronährstoffen und Sport und erkunden Sie mit dem Rad die Wege rund um den Schwielowsee. Bei einem Spaziergang durch Geltow verrät Ihnen Ortskenner Frank Watzke die Besonderheiten der Region. Auftanken können Sie in den stilvoll eingerichteten Appartements im Gutshof Schwielowsee.

Das Programm:

Mittwoch:

- Anreise im Gutshof Schwielowsee (auch schon ab 29.3. möglich)

Donnerstag:

- **9 Uhr Lauftraining mit Ronald Weigel**
- **16 Uhr Spaziergang durch Geltow mit Ortskenner Frank Watzke**

Freitag:

- Optional mit dem Rad auf „Lauschtour“ durch Geltow und um den Schwielowsee (eigenes Rad oder Kontakt Fahrradverleih bei Buchung)
- Optional Besuch des aktiven Handwebereimuseums „Henni-Jaensch-Zeymer“ in Geltow (geöffnet 11-17 Uhr, Eintritt: 4€ p.P.)
- Werder, Potsdam oder Berlin erkunden
- **19 Uhr Infoabend: „Mikronährstoffe & Sport“ mit Apothekerin Theresia Weigel**

Samstag:

- **16.30 Uhr Lauftraining mit Theresia Weigel, ehemalige Leistungssportlerin und Trainerin, und sportlichen Überraschungsgästen**

Sonntag:

- Abreise

Buchung & Preis:

Rahmenprogramm Sport inkl. 2x Lauftraining und Infoabend: 25 € pro Person

Anmeldung: Theresia Apotheke Geltow, 03327 6699111 oder info@theresia-apotheke.de

4 Übernachtungen in stilvoll eingerichteter Ferienwohnung direkt am See im Gutshof Schwielowsee: ab 260 € pro Appartement (2 Personen)

Anmeldung: Gutshof Schwielowsee, 03327 573636 oder anettekleiner@gutshof-schwielowsee.de

Die Leistungen sind separat zu buchen.

