

NORDERNEY *aktiv*

GESUNDEHEITSCAMP ERFOLG IM TEAM

FÜR MITARBEITER, ARBEITSGRUPPEN
UND TEAMDENKER DIE ETWAS
VERÄNDERN WOLLEN.



BETREUUNG VON DEN COACHES

Ihr werdet von uns, Julia Ristow und Nico Leddin betreut. Mit uns als Aktiv-Experten auf Norderney sorgen wir für eine Menge frischer Impulse. So entstehen bei Euch in unserem beliebten GesundheitsCamp auf Norderney neue körperliche und mentale Freiräume für eine effektivere Teamarbeit.



UNSERE LEISTUNGEN

Aktiv- und Seminarbetreuung durch uns Coaches. Ihr erhaltet rund um die Themen Gruppenzusammenhalt und Teambuilding, verschiedene Aktiv- und Regenerationseinheiten. Vorträge, Workshops und Infomaterialien für euren Alltag runden das Paket ab.



ÜBERNACHTUNGS ANGEBOT

Wir bringen Euch als gesamtes Team unter! Mit unserem Partner Hotel- und Gästehaus "Klipper", seit Ihr in fußläufiger Reichweite an all unseren Meeting-HotSpots. Buchbar sind Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Halbpension.

WARUM NORDERNEY ?

Die Natur gibt uns Kraft! Auf kilometerlangem weißen Sandstrand, zwischen naturbelassener Dünenlandschaft und bei langen Sonnenuntergängen am Meereshorizont lässt es sich ideal Entschleunigen und gruppendynamisch Aktivieren. Zudem können sich mit dem ganzjährig bestehenden schadstoff- und allergenarmen Klima viele irritierte Körperfunktionen wieder normalisieren. Nicht nur deshalb, sondern auch wegen ihrer guten Erreichbarkeit ist die Insel sogar im Herbst oder Winter eine Reise wert.

EUER CAMP ALS AKTIVE WISSENSBASIS FÜR DEN GRUPPENALLTAG

- Teamorientierte Praxiseinheiten am Strand und unsere Inselrallye fördern den aktiven Zusammenhalt.
- Yogaeinheiten als gesundheitsfördernde Körper-Geist-Praxis entsleunigen und aktivieren zugleich.
- Verschiedene Seminarthemen, wie z.B. Gruppenzusammenhalt, optimale Teamarbeit und Führungsverhalten beinhalten wertvolle Infos für euren Alltag in der Gruppe.
- Bewegungseinheiten unter freiem Himmel ermöglichen positive Effekte für die eigene körperliche Frische

☎ 0176-234 414 33

✉ mail@norderney-aktiv.de

🌐 www.norderney-aktiv.de

🏠 Bismarckstr. 14 | 26548 Norderney



PROGRAMMÜBERSICHT

FREITAG

14:00 - 17:00 Einchecken im Hotel
17:30 - 18:00 Begrüßung und Infos
19:00 - 20:00 Stretch & Relax Einheit
"Ankommen "

SAMSTAG

08:00 - 09:00 Frühstück
09:30 - 11:00 Vortrag: "Arbeiten im Team"
11:30 - 13:30 Mittag und Zeit zur freien Verfügung
14:00 - 16:00 Inselrallye
"Teamfähigkeit ist gefragt"
16:00 - 18:00 Freie Zeit fürs Team auf Norderney
"Eigener Austausch"
ab 18:00 Abendessen und private Abendgestaltung

SONNTAG

08:30 - 09:30 Yoga am Morgen - Vinyasa
09:30 - 10:30 Frühstück
ab 11:00 Abreise oder Verweilen auf Norderney bei einem Strandspaziergang, Besuch des Thalassobades oder Segway fahren

HINWEISE ZUM WOCHENENDE IM GESUNDHEITSCAMP

Wir sind Insulaner im Norden von Deutschland und haben für jedes Wetter die richtige Kleidung im Schrank. Und so macht jede Aktivität ungehindert Spaß! Für alle Aktivitäten insbesondere Outdoor, empfehlen wir Trainingsbekleidung, möglichst funktionelle Kleidung auch für entsprechende Wind- und Regenverhältnisse. Für mögliche Indooraktivitäten werden saubere Turnschuhe benötigt.

Norderney aktiv stellt kostenfrei bereit:

- Yogamatten, Decken
- Seminarunterlagen und Handouts
- Trainingsmaterialien
- Räume und techn. Ausstattung
- Wasser, Softgetränke
- Räder für die Inselrallye
- Kaffee und Tee

Unsere Preispakete setzen sich aus den Leistungen im Gesundheits Camp und den Übernachtungskosten des Gästehaus „Klipper“ zusammen. Bei Wahl einer anderen Unterkunft, entstehen andere Übernachtungskosten.

PREISE

**NORDERNEY AKTIV
GESUNDHEITS CAMP**

€ 225,90*

**JETZT MITBUCHEN!
2 NÄCHTE IM GÄSTEHAUS**

EINZELZIMMER INKL. HP
€ 196,00

DOPPELZIMMER INKL. HP
€ 292,00



Julia Ristow ist Ernährungswissenschaftlerin, Yogalehrerin und Entspannungstherapeutin.



Nico Leddin ist Sportmanager B.A., Personal Trainer und Gesundheitscoach

**BEWEGUNG
TEAMBUILDING
ENTSPANNUNG**

Lernt an einem Wochenende mit eurem Team die Wissensbasis für eine gute Zusammenarbeit und effektivere Aufgabenlösungen



* Preis pro Person im aufgeführten Leistungsangebot