

Informationen zur Reise mit der Kursnummer 43982

## Sportlich aktiv und relaxed auf Sylt

24. September – 01. Oktober 2021



Eine Woche Frühsommer auf der Nordseeinsel Sylt! Insbesondere die Außenanlagen des Jugendseeheimes des Landkreises Kassel mit seinem angrenzenden Sandstrand, von einer Dünenlandschaft umgeben, laden zu einer sportlich und gleichzeitig entspannenden Woche ein. Das Programm dieser Reise beinhaltet tägliche Bewegungseinheiten, gezielte Muskellockerung mit verschiedenen Faszien-Tools sowie Stressbewältigung mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen. Die Bewegungseinheiten unter Verwendung von

speziellen Schlingentrainingsgeräten umfassen die Schwerpunkte im Bereich Rücken-, Fitness- und Koordinationstraining und werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen angeboten. Mit diversen Kleingeräten aus dem Faszientraining werden gezielt Muskelgruppen entspannt, gelockert und Verklebungen gelöst. Neben dem Faszientraining erhalten Sie durch Übungen der progressiven Muskelentspannung zusätzliche Entspannung und gleichzeitig interessante Übungen für den Heimgebrauch zum persönlichen Stressabbau.

Ihnen bleibt natürlich auch noch genügend Zeit für Freizeitaktivitäten, die alleine oder in der Gruppe stattfinden können (geführte Radtouren, Wattwanderungen und Jogging- oder Walkingeinheiten). Nach Abschluss der Woche treten Sie Ihre Heimreise fit, motiviert sowie mit zahlreichen neuen Übungen und Ideen im Gepäck an!

### Unterkunft:

*Jugendseeheim Landkreis Kassel  
Lister Str. 9  
25999 Kampen (Sylt)  
Tel.: 04651/870227  
Heimleitung@jugendseeheim-sylt.de*

Das Jugendseeheim des Landkreises Kassel liegt eingebettet in die Dünenlandschaft zwischen Wattenmeer und Weststrand. Auf einem Gelände von ca. 23ha bieten 10 einstöckige Häuser einfachen Komfort für die Gäste. Die für diese Reise gebuchten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche und WC. Die meisten Zimmer sind 4-Bett-Zimmer, die hier aber als EZ oder DZ vergeben werden.

Das Herzstück des Jugendseeheims und täglicher Treffpunkt ist der helle und großzügige Speisesaal. Hier starten wir mit einem reichhaltigen Frühstück in den Tag. Mittags gibt es ein ausgewogenes Menu, welches meist um ein Salatbuffet oder frisches Obst ergänzt wird. Vom frischen Sylter Quellwasser können Sie sich kostenlos selbst bedienen. Nach einem bewegungsreichen Tag genießen Sie das abwechslungsreiche Abendessen.



Direkt hinter dem Gelände des Jugendseeheims verläuft ein Radweg durch die Dünenlandschaft. Oder Sie laufen an der Wattseite bis zum Lister Hafen oder an der Westseite entlang der Brandungszone bis nach Wenningstedt oder Westerland.

Diese beeindruckende Lage in der schönen Umgebung auf Sylt macht das Jugendseeheim so einzigartig. Es liegt zwischen Kampen und List, 400m zum Strand, 200m zum Watt auf der Ostseite entfernt, ansonsten im Umkreis von 5km Natur pur. Kiosk, Café und Bistro, Sporthalle, Fernsehraum, Hausbücherei auf dem Gelände.



### **Inklusivleistungen:**

- 7x Ü/Verpflegung im DZ oder EZ im Jugendseeheim des Landkreises Kassel
- Betreute Sportangebote am Vormittag und Abend
- Wasser aus der Sylter Quelle

### **Wichtige Hinweise:**

- Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 16:00 Uhr und am Abreisetag bis 09:00 Uhr zur Verfügung.
- Die An- und Abreise erfolgt privat und ist nicht im Preis inbegriffen. Die Veranstaltung ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.
- Bettwäsche wird vom Haus zur Verfügung gestellt, Hand- und Badetücher bringen Sie bitte selbst mit. Waschmaschine und Wäschetrockner stehen zur Verfügung.
- Bringen Sie sich eine auffüllbare Wasserflasche mit. Es gibt einen kostenlosen Wasserspender.
- Bitte bringen Sie ausreichend Sportkleidung für drinnen und draußen, geeignete Schuhe und winddichte und wetterfeste Kleidung mit.

### **Anreise mit dem Auto:**

Über die A7 bis Ausfahrt "2" "Flensburg/Harrislee", dann nur noch 52 Kilometer bis zur Bahnverladung Niebüll. Sylt-Shuttle: [www.syltshuttle.de](http://www.syltshuttle.de)

### **Anreise mit der Bahn:**

Mit der Bahn direkt nach Westerland/Sylt. Vom Bahnhof Westerland mit der Buslinie 1 Richtung List, Haltestelle Vogelkoje/Klappholtal. Von dort sind es noch ca. 8 Minuten zu Fuß bis zum Jugendseeheim.

**Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0561/739 03-40 / -41, [kassel@sport-erlebnisse.de](mailto:kassel@sport-erlebnisse.de)**