



# SG Holthausen auf Tour

## Jubiläumsveranstaltungen 2026 der SG Holthausen 1976 e.V.

### Sportwoche auf Borkum: Aktiv werden, aufatmen, auftanken

Erlebt eine unvergessliche Sportwoche, die mehr als nur Bewegung ist und das auf einer ostfriesischen Insel, die durch ihr einzigartiges Hochseeklima punktet.

Fernab vom Festland genießen wir die besondere Mischung aus Sonne, Wind und frischer, pollenarmer Seeluft, die nicht nur die Lungen befreit, sondern auch Körper und Geist belebt. Diese natürlichen Bedingungen schaffen die perfekte Kulisse, um aktiv zu werden und neue Energie zu tanken.

Was euch erwartet, was ihr wählen könnt:

- **Laufen am Meer:** Bei morgendlichen Läufen am endlosen Strand spüren wir die Kraft des Meeres. Das Brandungsaerosol und die salzhaltige Luft fördern das Wohlbefinden und machen das Training besonders effektiv.
- „**Wasser**“ – Qigong & KAHA®: Wir setzen Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft ein zur Stabilisierung der Gesundheit und Stärkung der Lebenskraft. Je nach Wetter draußen oder drinnen.
- **Walking & Radfahren:** Ob Nordic oder Beach Walking oder eine entspannte Radtour – wir erkunden die Insel aktiv. Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und fördert die Vitalität.
- **Fitnesstraining und Entspannung:** Das einzigartige Reizklima regt den Stoffwechsel an und stärkt den Kreislauf. Wir können die heilsame Kraft des Meeres in vollen Zügen genießen.

### Eine Woche für Körper und Seele

Lasst euch vom Borkumer Hochseeklima verwöhnen und kehrt mit neuer Energie und gestärkter Gesundheit nach Hause zurück.

**Wann:** Freitag 08.05 bis Freitag 15.05.2026

**Wo:** Borkum, Familienferienstätte Haus „Alter Leuchtturm“

**An- und Abreise:** Individuell, Fahrgemeinschaften (Auto, Bahn, Fähre) werden angestrebt.

Fährverbindungen unter <https://www.ag-ems.de/fahrplan>

### Teilnahmegebühren (inkl. Übernachtung mit Vollpension & Sportprogramm):

Vereinsmitglieder: 530,00 €/Person im DZ; 670,00 €/Person im EZ

Partner/in von Vereinsmitgliedern: 630,00 €/Person im DZ

Zuzüglich Kurtaxe (Gästebeitrag) ist vor Ort zu zahlen

voraussichtlich 4,80 € pro Nacht (Erwachsene, Stand heute)

### Verbindliche Anmeldung bis 27.11.2025, Teilnehmerzahl max. 22

Anmeldung per Mail: [hatt.von-rueden@arcor.de](mailto:hatt.von-rueden@arcor.de)

oder Post: SG Holthausen, Im Mühlenwinkel 20, 45525 Hattingen

Bitte ausschließlich den beigefügten Anmeldevordruck verwenden.

Mit der Anmeldung müsst ihr folgende Anzahlung überweisen: 135,00 €/P im DZ; 165 €/P im EZ

Den Restbetrag (395,00 €/P im DZ; 505,00/P im EZ; 495,00 €/Partner/in) bitte spätestens bis 13.02.2026 überweisen.

Das Konto findet ihr auf dem Anmeldevordruck

Liebe Grüße

Brigitta von Rüden

Mitglied und Organisation Jubiläum 2026

für SG Holthausen 1976 e.V.