

Ort:

Heinrich-Lübke-Haus der KAB
Zur Hude 9 ♦ 59519 Mönnesee - Günne
☎ 0 29 24 / 806 - 0

www.heinrich-luebke-haus.de

Anmeldungen sind zu richten an:

KAB Diözesanverband Köln
Lindenstr. 176
40233 Düsseldorf
☎ 02 11 / 598 914 28

info@kabdvkoeln.de

Für Rückfragen steht Ihnen Herr Rainer Pfuhl zur Verfügung.

Teilnehmergebühren:

190,00 Euro ermäßigter KAB-Beitrag
220,00 Euro Beitrag für v.d.n.-Mitglieder
240,00 Euro Normalbeitrag

Neben den Teilnehmergebühren entstehen für das vorstehende Programm keine weiteren Kosten.

Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Die Anmeldungen werden erst nach Eingang der Teilnehmergebühren auf das Konto der KAB Diözesanverband Köln
BIC: GENODEDIPAX
IBAN: DE51 3706 0193 0025 9690 14

Stichwort: „Fit von Kopf bis Fuß“ verbindlich.

Feste Zeiten:

Frühstück: 8.00 - 9.00 Uhr
Mittagessen: 12.15 - 13.30 Uhr
Abendessen: 18.00 - 19.00 Uhr

kabdvkoeln.de



„Fit von Kopf bis Fuß“

**Herzliche
Einladung
zur**

Wohlfühl- und Entspannungswoche



im Heinrich-Lübke-Haus der KAB

in Günne am Mönnesee

Montag, 12.09 - Freitag, 16.09.2016

Die KAB (Katholische Arbeitnehmer-Bewegung) Diözesanverband Köln und die v.d.n. (Vereinigung der Notariatsangestellten e.V.) laden unter dem Titel „Fit von Kopf bis Fuß“ zu einer Wohlfühl- und Entspannungswoche in das Heinrich-Lübke-Haus der KAB in Günne ein.



Das KAB-Haus liegt idyllisch in unmittelbarer Nähe des Mönnesees und am Rande des Arnsberger Waldes gelegen. Die nachstehenden Einrichtungen stehen den Gästen (zum Teil gegen Gebühr) zur Nutzung offen:

- Gartencafé, gemütliche Kneipe, Kegelbahn, Freizeit- und Werkräumen
- Hallenschwimmbad, Sauna, Tischtennis, Billard, Fahrradverleih
- Hauskapelle, Konferenz- und Bildungsräume
- eine Park- und Spiellandschaft mit vielen Ruhebänken und Freizeitmöglichkeiten
- Ballspielfelder (Fußball, Basketball, Volleyball) und Spielplätze
- Verleih von Gesellschaftsspielen
- kleiner Laden mit Verkauf von Souvenirs, Literatur und Süßigkeiten,

- Gesellschafts-, Fernseh- und Werkräume.

Alternativ: Kostenfreie Nutzung der Sauna

Während der Woche besteht die Möglichkeit gegen Gebühren und nach Terminabsprache das Angebot einer Massage zu nutzen.

Programm:

Montag, den 12.09.2016

14:00 - 15:00 Uhr Anreise
 15:30 - 18:30 Uhr Begrüßung - Kennen lernen
 40 Jahre Heinrich Lübke Haus -
 Aufgabenstellung eines verbandlichen
 Hauses
 Referent: Martin Schwamborn

Dienstag, den 13.09.2016

09:30 - 12:15 Uhr „In Bewegung kommen“ - Übungen
 für den Alltag
 Referentin: Sigrid Gohr
 15:15 - 16:00 Uhr Zum Profil eines katholischen
 Sozialverbandes
 Referent: Rainer Pfuhl
 19:30 Uhr Lieder von Reinhard Mey
 vorgetragen von Andreas Krüger

Mittwoch, den 14.09.2016

09:30 - 12:15 Uhr Einführung in das Yoga
 Referentin: Frau Müller-Grosse
 Nachmittags Wanderung nach Himmelpforten

Donnerstag, den 15.09.2016

09:30 - 12:15 Uhr Entspannungsübungen
 Referentin: N.N.
 Nachmittags Fahrt nach Soest mit Stadtführung

Freitag, den 16.09.2016

09:30 - 11:00 Uhr Zusammenfassung - Aufarbeitung
 offener Fragen
 11:15 - 12:00 Uhr Abschlussrunde und Auswertung
 Weiterführende Hilfen - Absprachen
 nach dem Mittagessen Abreise

Programmänderungen vorbehalten!