

Sportangebot der Fortbildungsakademie

Fitnessraum

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements steht im Kegel ein Fitnessraum für Seminarteilnehmende zur Verfügung. Hier finden Sie Fitnessgeräte wie Crosstrainer, Spinning-Bike und Sitzfahrrad. Kraftsportler können an einem multifunktionalen Trainingsturm sowie mit Hantelstangen und -bank trainieren. Das Angebot wird durch Kicker Tische, Tischtennisplatten, Gymnastikbänder, -bälle und -matten abgerundet, um allen Sportbegeisterten ein passendes Einstiegsangebot zu machen.



Dienstags und donnerstags steht von 18:30 bis 20:30 Uhr ein Fitness- und Gesundheitstrainer zur Beratung und Anleitung zur Verfügung. Aber auch an den anderen Tagen kann der Fitnessraum von Interessierten genutzt werden, die nicht nur den Geist sondern auch den Körper in Schwung halten oder bringen möchten.

Boule, Schach, Kicker und Co



Wann haben Sie das letzte Mal ein einer Gruppe eine Runde Boule gespielt oder zu zweit eine Party Schach? Ein Schachspiel im Großformat finden Sie direkt in der Halle. Sie können einfach starten. Für die Boule-Bahn brauchen Sie Spielbälle. Diese erhalten Sie an der Rezeption. Und eine Party Kicker? In unserem Fitnessraum in der Kuppel finden Sie zwei Tische. Hier können Sie groß

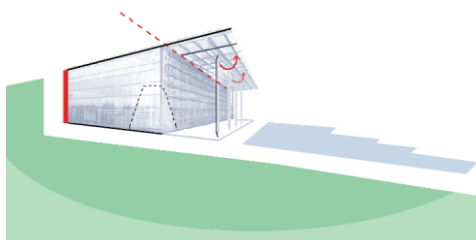
heraus kommen.

Doch lieber eine Runde Kegeln im Black Mäxx? Eine Kegelbahn steht hier zur Verfügung. Bitte denken Sie aber daran, die Kegelbahn ist oft ausgebucht. Bitte reservieren Sie frühzeitig über unsere Rezeption.

Kostenloser Fahrradverleih - geführte Fahrradtouren

Den ganzen Tag im Seminarraum gesessen? Dann ist Bewegung jetzt genau das Richtige! Erkunden Sie Herne-Sodingen und seine Umgebung doch einmal mit dem Fahrrad: Wir halten für Sie insgesamt 20 Fahrräder bereit - der Verleih ist selbstverständlich kostenlos!

In den Monaten Mai bis September bieten wir Ihnen jeden ersten Dienstag im Monat die Möglichkeit nach dem Seminar die Umgebung der Akademie auf dem Fahrrad zu entdecken. Sie treffen sich um 18:15 Uhr an der Rezeption, dort werden dann die Fahrräder verteilt. Unter Führung des ADFC Herne startet die Tour um 18:30 Uhr. Während der Fahrtzeit von 1,5 Stunden (ca. 20 km) werden immer wieder Pausen an markanten Punkten der Stadt eingelegt und es besteht die Möglichkeit sich in einem Biergarten zwischendurch zu entspannen.



Joggen und Nordic Walking



Die Wege rund um die Akademie eignen sich gut als Joggingstrecke. Wenn Sie Fragen zur genauen Wegführung haben, die Rezeption hilft Ihnen gerne weiter. Auch mit der neuen Lauf- und Walkingkarte der Stadt Herne (<http://www.geoportal.herne.de/laufkarte/>) mit dem Schwerpunkt des Gysenbergparks.

Mittwochsabends bieten wir Ihnen Nordic Walking an - unter Anleitung eines geschulten Trainers kommt jeder ins Schwitzen. Walkingstöcke erhalten Sie von uns kostenlos.

Bitte bringen Sie geeignetes Schuhwerk mit. Stöcke für Nordic-Walking können kostenfrei an der Rezeption ausgeliehen werden.

Weitere Sportangebote in Akademienähe

Erster generationsübergreifender Trimm-Dich-Pfad

Acht Stationen verteilt auf einer Parcourslänge von etwa 350 Metern warten im Herner Stadtgarten auf Sportbegeisterte jeden Alters. Wo? Im Herner Stadtgarten - Ecke Vinckestr./Hölkeskampring.

Weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption



Schwimmbad und Sauna



Die nahegelegene Therme "LAGO" bietet Ihnen eine Saunalandschaft, einen Wellnessbereich und die Möglichkeit, in verschiedenen Außen-, Innen- und Solebecken schwimmen zu gehen. Als Seminarteilnehmer der Akademie erhalten Sie eine Ermäßigung beim Eintrittspreis.

Informationen und Öffnungszeiten finden Sie hier (<http://www.gysenberg.de/>) oder an unserer Rezeption.

Spaziergänge im Wald

Wunderbare Spaziergänge im Sommer und Schlittschuh-Vergnügen im Winter: Der Gysenberg-Park in Herne ist zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert. Bitte wenden Sie sich an unsere Rezeption oder direkt an den Gysenberg (<http://www.gysenberg.de/>).

