



Wellness<sup>+</sup>

Bildungszentrum  
Sprockhövel

# BILDUNG IN BEWEGUNG

KLAR.  
KOMPETENT.  
KOLLEGIAL.

**BILDUNG**  
in Sprockhövel

[www.igmetall-sprockhoevel.de](http://www.igmetall-sprockhoevel.de)

**Herzlich willkommen in unserem Haus,**  
lerne aktiv und bleibe dabei in gesunder Bewegung.  
Viel Gelegenheit dazu bietet das waldreiche Landschafts-  
schutzgebiet und unser neuer Wellness-Bereich.  
Gerne beraten und unterstützen Euch alle dort aktiven  
Kollegen/-innen.

## ENTSPANNEN

Geöffnet hat abends unsere attraktive **Saunalandschaft**  
mit **zwei finnischen Saunen und Dampfbad.** Dazu gehören  
Massage- und Umkleideräume, prima Duschen sowie ein  
schöner Ruheraum. Morgens oder abends empfiehlt sich  
eine **Fitnessseinheit** auf unseren **neuen Sportgeräten**  
(2 x Laufband, 2 x Crosstrainer, 2 x Ergometer, 1 x Kraft-  
turm). Eine Geräteeinweisung erfolgt nach Absprache mit  
**Fred oder Dietmar** – unseren beiden Saunameistern.



## GENIESSEN

Die beliebten **Massagen** von **Helga, Katja und Marvin** (alle gute ausgebildete Fachkräfte) dienen der Lockerung, Mehrdurchblutung und Entschlackung. Körper, Seele und Geist finden nach dem langen Seminartag – aber auch in der Mittagspause – **ideale Entspannung**. Die gewünschte Art der Anwendung und/oder spezielle Wünsche und Beschwerden können mit dem Massageteam **individuell** besprochen werden. Terminbuchungen erfolgen bitte **möglichst frühzeitig** in der Woche am **Empfang im Foyer**. Das erleichtert uns die Planung/Organisation und garantiert Euch den erwünschten Termin.

## ENTDECKEN

Zwei neue **Fitnessräume** warten auf die Nutzung – individuell und als Gruppe. Viel Vergnügen bietet das gemeinschaftliche Bewegungs- und Sportangebot mit **Anja oder Katrin**. Die Diplomsportlehrerinnen bieten am Montag- und Mittwochabend jeweils zwei Runden **Bewegung pur**. **Beide Runden setzen beim Training einen anderen Fokus**. Sie können also gut kombiniert werden. Das Programm ist moderat abgestimmt auf Alter, Interessen, Wünsche in der Gruppe sowie auf das Wetter.



## ERLEBEN

Ansonsten heißt es, **ab ins Grüne!** Die Wiesen für die kleine „Auszeit“ nutzen oder die Umgebung auf dem Fahrrad (**Mieträder vorhanden**) erkunden. Direkt gegenüber vom Haupteingang beginnt der hauseigene **Wald-Rundweg** (einfach immer konsequent links halten und man landet wieder am Haus). Der Wald ist ideales Gelände für **kurzweilige Spaziergänge**, Liebhaber von **Nordic-Walking** (Stöcke sind ausleihbar), für die spontan gegründete **Jogging-Truppe** oder den fest verabredeten **Lauf-Treff**.

## SPORTIV

Auf dem Sportplatz sind Aktivitäten wie **Fußball, Volleyball, Basketball, Handball, Badminton** möglich. Direkt daneben steht ein **Boulefeld** zur Verfügung. **Für Informationen und Sportgeräteverleih** wendet euch bitte an das **Empfangs-Team**.



# AUFTANKEN

Es locken **diverse Angebote** zu einem gesunden Aufenthalt. Auch jene, die sich eher wenig körperlich bewegen oder kaum Entspannung gönnen, sind herzlich eingeladen. Genießt den **IGM- Heimvorteil „Sprockhövel“**. Gönnst Euch das einfach mal...

## ÜBERBLICK WEGBESCHREIBUNG

Der **Wellness-Bereich** liegt in der **Gartenebene**. Er ist am besten über zwei Zugänge erreichbar:

**Zugang 1:** Vom Zimmer kommend nutzt man praktisch und bequem (auch im Bademantel oder Sportdress) den **Wellness-Aufzug** bzw. das entsprechende Treppenhaus. Lift und Treppe sind in allen Hoteletagen eigens ausgeschildert.

**Zugang 2:** Vom Foyer oder Restaurant kommend nutzt man die **Treppe vom Bistro** in Richtung Gartenebene/ Kneipe. Unten ist der Zugang ausgeschildert.



# ÜBERBLICK

## ANGEBOT/ZEITEN

### SAUNA-ZEIT

17:30–23:00 Uhr

Di.: **Frauen-Sauna**

Do.: **Herren-Sauna**

An den anderen Tagen:

**Gemischte Sauna** für alle

Getrennt: Umkleiden mit Duschen

Ab Umkleidekabine Saunen, Duschen  
und Ruheraum **bitte nur barfuß oder  
mit Badeschuhen nutzen**

### MASSAGE-ZEIT

13:00–14:00 Uhr

sowie

18:00–21:30 Uhr

(Start letzter Termin)

zu buchen bei Helga Roßner,

Marvin Zierau und Katja Rockmann

**Infos, Preise, Anmeldung  
am Empfang!**



**FITNESS 1:**  
**Täglich und**  
**individuell**

Die **Fitness-Geräte** (2 x Laufband, 2 x Crosstrainer, 2 x Ergometer, 1 x Kraffturm) stehen im Wellness-Bereich zur Verfügung:  
Täglich von:

06:30–08:30 Uhr

12:00–23:00 Uhr

**Auch zu empfehlen:**

- Mieträder (am Empfang)
- Bowling (Kneipe)
- Waldrundwege (Start vorm Haus)
- Sportplatz, Boule-Bahn

**FITNESS 2:**  
**Montag und**  
**Mittwoch**  
*Gemeinschafts-*  
*training*  
*mit Anja oder*  
*Katrin*

17:45–19:00 Uhr:

**Runde 1**

Den Rücken stark machen, Körperhaltung verbessern, Verspannungen lösen. **Kräftigung, Mobilisation und Entspannung.**

19:00–20.15 Uhr:

**Runde 2**

Den Körper straffen und Kondition aufbauen. Bewegung, die Spaß macht. **Moderates Training für Fitness und Ausdauer.**





Wellness<sup>+</sup>

Bildungszentrum  
Sprockhövel

# ACTIVE LEARNING

CLEAR.  
COMPETENT.  
COOPERATIVE.

EDUCATION  
in Sprockhövel

[www.igmetall-sprockhoevel.de](http://www.igmetall-sprockhoevel.de)



**A very warm welcome to our house,**  
learn actively – be invited by: The surrounding wooded  
conservation area, our new wellness area, and, of course,  
all our competent colleagues, working there.

## RELAX

Our attractive **sauna area** is open in the evenings including **two Finnish saunas and a steam bath**, as well as massage and changing areas, wonderful showers and a beautiful relaxation room. In the morning or in the evening, you may want to use on our **new gym machines** (2 x treadmill, 2 x crosstrainer, 2 x ergometer, 1 x power-tower) Ask **Fred or Dietmar** – our sauna attendants, to get instructions how to use the machines.



## ENJOY

The much-loved **massages** by **Helga, Katja and Marvin** (all of them well-qualified professionals) provide relaxation, blood circulation and detoxification. Body, soul and mind **find their peace after a long day** or during the lunch break in the seminar. Your favoured kind of treatment and/or special wishes or complaints can be discussed **individually** with our massage team. Please book your appointments **as soon as possible** at the **reception desk in the foyer** during the week. This renders it much easier for us to plan and organise and it guarantees your requested appointment time.

## DISCOVER

Two new **fitness rooms** are just waiting for you to use them – individually or in a group. A lot of enjoyment offers the group exercise and gym sessions with **Anja or Katrin**. The certified sports teachers offer two hours of **sheer exercises** every Monday and Wednesday evening, respectively. **Both exercising hours focus on different issues.** Thus, they can be excellently combined. The programme is moderate, matched to age, interests and wishes in the group as well as according to the weather.



## EXPERIENCE

Apart from that, the slogan is: **Off to the countryside!**

Have a go at using the lawns for some downtime or discover the neighbourhood on bikes (rental bikes available). Directly opposite of the main entry, the circular walking trail through the local woods starts (simply always keep left and you automatically get back to the house. The surrounding woods are an ideal terrain for enjoyable walks, lovers of Nordic-Walking (sticks can be borrowed), for the spontaneously founded jogging-group or the regularly arranged jogging meeting.

## SPORTIVE

Or: Off to the sports ground and test your fitness playing football, handball, volleyball, basketball, tennis or badminton. Or you test next door your skill to play boule.

All sports equipment at the reception.



## REFUEL

**Various offers** invite to a healthy stay. Even those who normally do not exercise regularly or who do not often allow themselves some time to relax are warmly invited. Enjoy the **IGM home advantage “Sprockhövel”**. Treat yourself to a break ...

## OVERVIEW

### Directions

The **wellness area** is located on **garden level**. There are two best ways of accessing it:

**Access 1:** Starting from your room you can conveniently and comfortably use (already in your bath robe or sports clothing) the **wellness elevator** or the corresponding flight of stairs. Elevator and stairs are signposted on all hotel floors.

**Access 2:** Starting at the foyer or the restaurant you can use the **stairs from the bistro** in the direction of the garden level/pub. Downstairs the access is signposted.



# OVERVIEW

## Offers/Times

### SAUNA TIME

05:30 p.m.–11:00 p.m.

Tuesdays: **Sauna only for women**

Thursdays: **Sauna only for men**

All other days: Mixed sauna for everybody. Separate changing rooms with showers. Starting from the changing areas, please use the saunas, showers and the relaxation room **only barefoot or in bathing shoes, thank you!**

### MASSAGE TIME

01:00 p.m.–02:00 p.m. and

06:00 p.m.–09:30 p.m.

(start of last appointment)

Make a reservation with Helga Roßner, Marvin Zierau or Katja Rockmann

**Information, rates and reservations at reception!**



**FITNESS 1:**  
**daily and**  
**individually**

You can use the **gym machines** (2 x treadmill, 2 x crosstrainer, 2 x ergometer, 1 x powertower) in the wellness area:

Daily: 06:30 a.m.–08:30 a.m.

Noon–11:00 p.m.

**Recommendations:**

- Rental bikes (at reception desk)
- Bowling (Pub)
- Circular walking trails through the woods (starting in front of the house)
- Sports ground and the Boule lane

**FITNESS 2:**  
**Monday and**  
**Wednesday**  
*Group Exercise Sessions with Anja or Katrin.*

05:45 p.m.–7:00 p.m.:

**Session 1**

Strengthen your back, improve your posture, release tensions. **Invigoration, mobilisation and relaxation.**

07:00 p.m.–08:15 p.m.:

**Session 2**

Straighten your body and conditioning training, exercises with fun.

**Moderate training for your fitness and condition.**

