



**SERVICE IM  
BZ KIRKEL**

beraten.bilden.forschen.



**BEWEGUNG  
ERNÄHRUNG  
ENTSPANNUNG**

**Unsere Gesundheitsangebote  
während Ihres Aufenthaltes  
im Bildungszentrum Kirkel**

## AUSZEIT FÜR BILDUNG

Im Bildungszentrum Kirkel stehen Ihnen optimale Bedingungen für Ihre persönliche Weiterbildung zur Verfügung. Unser gesamtes Bildungsangebot finden Sie unter

[www.bildungszentrum-kirkel.de](http://www.bildungszentrum-kirkel.de)

### **Gönnen Sie sich eine Auszeit für Bildung!**

Damit Sie sich auch außerhalb der Zeiten, die Sie in Ihren Seminaren, Tagungen oder Workshops verbringen, wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein umfangreiches Freizeit- und Gesundheitsangebot.

## RAUS IN DIE NATUR

Der angrenzende Kirkeler Tannenwald bietet die Möglichkeit, in Ihrer Freizeit die ausgeschilderten Wanderwege zum Spazieren, Walken oder auch zum Laufen zu nutzen. Zudem bieten wir Ihnen verschiedene Aktivitäten an:

- Nordic-Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Individuelles Ausdauertraining
- Waldspaziergang mit dem Förster





## SAUNA

Alle Seminarteilnehmer können unseren neu eröffneten Well-nessbereich kostenfrei nutzen. Der großzügig eingerichtete Saunabereich mit angrenzender Dachterrasse bietet eine gute Gelegenheit, nach einem anstrengenden Tag voller neuer Informationen, einfach mal auszuspannen.

Es stehen neben einer finnischen Sauna auch eine Biosauna und ein Dampfbad zur Verfügung. Highlight ist aber sicher unsere Blockhaussauna im Außenbereich mit Blick in den Wald.

Zwischen den Saunagängen finden Sie Erholung und Entspannung auf unserer Wärmebank, bei einem Fußbad oder in den Ruheräumen.

Zur Saunanutzung werden Ihnen Handtücher und Bademäntel kostenlos zur Verfügung gestellt.

## FITNESS

Im neu eingerichteten modernen Fitnessraum stehen Kraft- und Ausdauergeräte zur Verfügung. Jeden Abend ist eine ausgebildete Trainerin für Sie da und weist die Gäste in die Nutzung der verschiedenen Geräte ein.



Des Weiteren bieten wir Ihnen auf Anfrage auch folgende Trainingsangebote an:

- Kraft- und Ausdauertraining an Geräten
- Körperwahrnehmung
- Ganzkörpertraining
- Faszien-Training/Stretching
- Balancetraining
- Mobilisation der Gelenke
- Kraftausdauer zur Fettverbrennung
- Schulung der Sensomotorik
- Ernährungsberatung



## MASSAGE

Einmal wöchentlich können auch kostenpflichtige Massagen gebucht werden.

Die Termine finden mittwochs ab 18.00 Uhr statt. Auch andere Zeiten können vereinbart werden, wenn ein entsprechender Bedarf besteht.

## ERNÄHRUNGSTREFF

Rund um das Thema „Ernährung“ dreht es sich mehrmals die Woche bei unserem Ernährungstreff. Sie haben die Möglichkeit, sich während der Seminarpausen über Themen wie ausgewogene Ernährung, Lebensmittelkunde oder traditionelle Esskulturen zu informieren. Natürlich ist es auch wichtig und gewünscht, das eine oder andere zu probieren. Alle Rezepte liegen aus und dürfen gerne mitgenommen werden.





BZ Kirkel – Bildungszentrum der  
Arbeitskammer des Saarlandes  
**beraten.bilden.forschen.**



## **UNSER TEAM FREUT SICH AUF SIE!**

**Damit Sie alle Angebote nutzen können,  
bitten wir Sie, entsprechende Sportschuhe  
und Sportbekleidung mitzubringen.**

**Bildungszentrum Kirkel**  
der Arbeitskammer des Saarlandes

Am Tannenwald 1  
66459 Kirkel

Tel. 06849 909-0  
Fax 06849 909-444

[info.bzk@arbeitskammer.de](mailto:info.bzk@arbeitskammer.de)  
[www.bildungszentrum-kirkel.de](http://www.bildungszentrum-kirkel.de)