



# JOIN BORNHOLM

By  
**DUEODDE FAMILIE  
CAMPING &  
HOSTEL**



yoga · dance flow · body & mind · pilates · beach · workout · stretching 30' · pilates · color dance · yoga · dance flow · pilates · color dance · pilates · workout · body & mind · stretching 30' · pilates · dance flow · beach workout · body & mind · workout · yoga · beach workout · healthy body · color dance · yoga · dance flow · pilates · workout · yoga · body & mind · color dance

**ALLE JOIN BORNHOLM AKTIVITETER ER GRATIS FOR VORES GÆSTER**

# KOM OG VÆR MED!

Alle kan deltage på vores hold. Uanset om du er toptrænet eller bare nybegynder, barn, voksen, vil træningen kunne tilpasses lige netop dig.

**YOGA I:** Blid yoga baseret på en langsom flow og mindre krævende Asanas. Instruktøren vil guide dig trin for trin gennem alle stillinger. Du bliver mere fleksibel, opmærksom på din krop og afslappet. Hvis du aldrig har prøvet yoga, er dette et hold for dig.

**YOGA II:** Hvis du har lidt erfaring med yoga, så prøv dette hold. Vi kommer til at bevæge os gennemstrømmen i et hurtigere tempo og blive fortrolig med avancerede Asanas. Fantastisk måde at effektiviserer din træning på.

**PILATES:** Forbedrer balancen og styrker dine muskler, holder dig i kontrol over din egen krop. Sammenhængen mellem styrke og strække med elementer af dybe vejrtrækninger, er en magisk blanding for at holde sig i balance.

**BEACH WORKOUT:** Beach Workout er baseret på intervaltræning og kombinerer styrke- og udholdenhedsøvelser. Det er en fantastisk måde at forbrænde kalorier på og udfordre hele din krop.

**STRETCHING 30´:** Den bedste måde at afslutte en krævende træning på er at strække musklerne! Dette 30 minutters hold forbedrer din fleksibilitet og mobilitet. Deltagelse i begge hold (Beach Workout) den dag holder din krop i form, stærk og afslappet.

**HEALTHY BODY:** En træning baseret på rehabilitering og medicinske øvelser. Vi fokuserer på sundheden for dine knæ, hofter, ryg, skuldre og nakke. Perfekt hold for dig, der lider af smerter eller skader, seniorer eller dem der gerne vil starte deres oplevelse med motion på en sikker og nem måde.

**BODY & MIND:** Din krop er nøglen til at holde sig i balance på daglig basis. Vejrtræknings teknikker, meditation og enkle bevægelser vil holde dig klar og opmærksom.

**DANCE FLOW:** Et dansehold for alle! Vi starter med langsomme bevægelser og fortsætter med de hurtigere rytmer. Du kan følge instruktørens trin eller lave dine egne, bare følg musikken og nyd det.

**COLOR DANCE:** En sjov og anderledes danseaften for børn og voksne. Vi danser på stranden til glad musik og simple dansetrin. Alle får udleveret Holi colors til at smide i luften og på hinanden. Ifør dig hen hvid T-shirt og kom og få en fantastisk aften, fuld af smukke farver.

# JOIN BORNHOLM

## Program Dueodde Familiecamping & Hostel

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Yoga I</b> 09:00-10:00	<b>Yoga II</b> 09:00-10:00	<b>Beach workout</b> 09:00-10:00	<b>Yoga II</b> 09:00-10:00	<b>Yoga I</b> 09:00-10:00	<b>Body&amp;mind</b> 09:00-10:00	
<b>Pilates</b> 10:15 - 11:15	<b>Healthy body</b> 10:15 - 11:00	<b>Stretching 30'</b> 10:00		<b>Pilates</b> 10:15 - 11:15	<b>Dance Flow</b> 10:15 - 11:15	
<b>Colordance</b> 19:00 - 20:00			<b>Colordance</b> 19:00-20:00			

## Program i ugerne 27 - 33

- **JOIN BORNHOLM har yogamåtter og tæpper**
- **Mødested ved "Yoga teltet"**
- **I dårligt vejr trænes aktiviteter i "Yoga teltet" (kun 15 pladser / først til mølle)**
- **Mødetid 10 min. før aktiviteterne begynder**
- **Husk en flaske vand**
- **Gæster der ikke bor på campingpladsen er prisen pr. person, pr. aktivitet kr. 50,- Betales I receptionen før timens start**
- **Alle børn er velkommen**

## DROP IN

Timerne er drop in, og registrering er ikke påkrævet. Vi mødes ved Yoga teltet på Dueodde Familiecamping & Hostel. Pris for ikke boende gæster kr. 50,- som betales i receptionen før timens start.

Husk at komme i god tid. **GRATIS FOR VORES GÆSTER der bor på Dueodde Familiecamping & Hostel.**

Mere info på [www.dueodde.dk](http://www.dueodde.dk)

# DUEODDE FAMILIECAMPING & HOSTEL

En af Bornholms skønneste campingpladser beliggende helt ud til stranden. Vi har campingferie for hele familien, svømmehal & cafe, naturoplevelser, aktiv ferie, gratis internet ...



Nyd Bornholm ved en af Danmarks smukkeste sandstrande. Kom med egen campingvogn, telt, autocamper eller lej et af vores hostel-værelser med bad og toilet eller lej campingvogn. Som boende gæst er **yoga, beach workout, pilates, dance flow, color dance og meget mere gratis** 😊

I Caféen serverer vi god kaffe, kager, lækre caféretter og pizza til frokost. På aftenkortet finder du saftige bøffer, stor pizzabuffet med salatbar, børneretter og isbar.

Svømmehallen har åbent alle ugens dage i højsæsonen. Vandet i poolen er varmet op til 28 grader hele sæsonen, så husk badetøjet.

**[www.dueodde.dk](http://www.dueodde.dk)**

**mail: [info@dueodde.dk](mailto:info@dueodde.dk)**

**Phone + 45 40 10 10 65**

**Skrokkegårdsvejen 17 · Dueodde · 3730 Nexø**