

aktiv - Nordic Walking Reisen 2005

Erfahren Sie Nordic Walking als ganzheitliches Bewegungskonzept. Theorie und Praxis der Trainingssteuerung und -planung, ernährungswissenschaftliche Grundlagen, intensive Nordic Walking Einheiten und videogestützte Bewegungsanalysen machen diese Woche zu einem außergewöhnlichen Erlebnis.

Rügen - Gut Tribbevitz

08.10.- 14.10.2005



Felder und Wiesen, der Tetzitzer See vor der Haustür, Kraniche und Wildgänse, auf den Koppeln Trakehnerpferde, dies alles ist wohltuendes Ambiente für entspannende und erholsame Ferientage auf Rügen.

Schon Bettina von Arnim, Gneisenau und Blücher haben sich von diesem Umfeld verzaubern lassen. Genießen Sie das besondere Flair der größten Insel Deutschlands im Hotel, Restaurant und Trakehnergestüt Gut Tribbevitz!

Reiseprogramm

Gönnen Sie sich aktive Erholung - eine Woche intensive Bewegung und Entspannung. Unser Trainerteam vermittelt Ihnen die Grundlagen des Trainingsmanagements mit Herzfrequenzmessung. Ausgedehnte Nordic Walking Touren dienen der Verbesserung der Grundlagenausdauer und der Optimierung des Gangbildes.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die bereits Nordic Walking für sich entdeckt haben.

- 08.10. Anreise
Vorstellung des Programms und der Trainer
- 09.10. Theorie der Trainingssteuerung und -planung
praktische Übung I: Festigung der Grundtechnik (mit Videoaufnahme)
Videoanalyse I und Auswertung der Herzfrequenzmessung
- 10.10. Aktiv in den Tag
Ausflug nach Sassnitz, Nordic Walking Tour zum "Wissower Klinken"
Freizeit/Angebot: Schifffahrt zum Kreidefelsen
- 11.10. Aktiv in den Tag
Praktische Übung II: Kräftigung und Laufvarianten
Vortrag "Nordic Fitness - Leichter Leben"
- 12.10. Aktiv in den Tag
Angebot: Kochkurs "Leichte Küche" oder Kanutour auf dem Tetzitzer See mit Picknick
Nordic Beach Walk bei Nacht (mit Stirnlampe)
- 13.10. Aktiv in den Tag
Praktische Übung III, Technik am Berg und Optimierung des Gangbildes (mit Videoaufnahme)
Videoanalyse II und Auswertung der Herzfrequenzmessung
- 14.10. Aktiv in den Tag
Rückreise

Programmänderungen vorbehalten

Unterbringung

Gut Tribbevitz

Lage:

Hotel Gut Tribbevitz, das einzige 4-Sterne-Hotel Rügens in einem denkmalgeschützten Herrenhaus, liegt im Nordwesten der größten Insel Deutschlands, 15 km nördlich der Kreisstadt Bergen und inmitten der charakteristischen Boddenlandschaft.

Ausstattung:

Restaurant, Bar, Sauna, Solarium, Fitnessangebot, Fahrradverleih, Bibliothek.

Zimmer:

Alle Zimmer sind individuell eingerichtet und mit WC und Bad, mit Badewanne oder Dusche, Minibar, TV und Telefon ausgestattet.

Verpflegung:

Halbpension (Frühstück und Abendessen)



Preis und Leistung

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: 890,00 € (EZ-Zuschlag: 150,00 €)

Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:

- * 6 Übernachtungen mit Halbpension
- * Nordic Walking Trainingseinheiten und Vorträge
- * Reisebegleitung durch zwei qualifizierte Trainer
- * Stöcke, Pulsuhr und Stirnlampe für die Dauer des Aufenthalts
- * Fahrten zu den genannten Ausflugszielen

nicht enthalten sind:

- * Getränke und sonstige Verpflegung
- * Kochkurs (Sonderpreis 25 Euro pro Person, begrenzte Teilnehmerzahl!)
- * Kanutour (35 € pro Person)
- * Schifffahrt zum Kreidefelsen (10 Euro pro Person)

Anmeldung

Rügen - Gut Tribbevitz 08.10.- 14.10.05 - Reise-Nr.: A 1001

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 20 Teilnehmer

Die Durchführung der Reise bleibt vorbehaltlich des Erreichens der Mindestteilnehmerzahl.

Zum Anmelden drucken Sie bitte das Anmeldeformular aus und faxen es uns ausgefüllt und unterschreiben zu. Wir schicken Ihnen dann umgehend eine Anmeldebestätigung zu.

Fax: 030 - 474 39 96 oder senden Sie ein Email an: info@walktours.de

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns anzurufen! Tel: 030 - 474 39 97

Selbstverständlich erhalten Sie für alle WalkTours Reisen gem. § 651 BGB einen Sicherungsschein...



Das WalkTours Reiseteam

Bei unseren Reiseangeboten legen wir besonderen Wert auf eine fachkundige und individuelle Reiseleitung. Die Mitglieder unseres Reisetteams sind professionell geschulte Nordic Walking Trainer und verfügen neben ihrer spezifischen Grundqualifikation alle über langjährige Erfahrung in der Anleitung von Reisegruppen.

Arne Trommer

Dipl.-Sportwissenschaftler
Ausbilder der Nordic Walking Union e.V.
sportlicher Leiter Nordic Walking Zentrum

Mario Hollburg

Fitnesstrainer
Nordic Walking Basic Instructor

Erik Helm

Sportstudent
Nordic Walking Basic Instructor

Marion Glogowsky

Lehrerin für Tai Chi und Körperarbeit
Nordic Walking Basic Instructor

Annette Sturzbecher

Physiotherapeutin
Nordic Walking Basic Instructor

verantwortlich

Reiseorganisation

Elke Janke Reisen GmbH

Klaustaler Straße 5
D-13187 Berlin

Tel.: +49 30 - 474 39 97
Fax: +49 30 - 474 39 96
E-Mail: info@walktours.de
web: www.janke-reisen.de

Geschäftsführer: Elke Janke
HRB 8963 - AG Offenbach
EU Ust.-ID: DE160593571

Reiseleitung

Nordic Walking Zentrum Berlin-Brandenburg

Kemnitzer Hauptstr. 18
D-14947 Kemnitz

Tel.: 03 37 34 – 600 010
Fax: 03 37 34 – 500 17
E-Mail: info@flaeming-walk.de
web: www.flaeming-walk.de

Geschäftsführung: Karola Arndt, Derk Beggerow
HRB 17566 P - AG Potsdam