

## entspannt - Nordic Walking Reisen 2005

Die Verbindung von Entspannung, herrlicher Landschaft, Urlaubsgefühlen und einem qualifizierten Trainingsangebot zum Erlernen der Nordic Walking Technik ist nahezu ideal.

Fernab vom Alltagsstress und den üblichen Verpflichtungen einmal ganz für sich selbst da sein. Die ausgewogene Mischung aus Ruhe und Aktivität hat einen nachhaltigen Erholungseffekt.

### Rügen - Lohme

**01.10.- 07.10.2005**



Das traditionsreiche ehemalige Fischerdorf Lohme, übrigens das erste Seebad der Insel Rügen, liegt direkt an der Ostseeküste mit idyllischem Seglerhafen, Restaurants und kleinen Kunsthandwerkslädchen.

Durch die unmittelbare Lage am Nationalpark Jasmund ist der Ort ein Geheimtipp für alle Naturliebhaber.

### Reiseprogramm

Gönnen Sie sich eine Auszeit - eine Woche lang nur für sich selbst da sein und dem eigenen Körper etwas Gutes tun. Eine ausgewogene Mischung aus Entspannung und Aktivität unter Anleitung von spezialisierten Trainern garantiert Ihnen den größtmöglichen Erholungseffekt.

Diese hochwertige Wellnesswoche bietet eine fundierte Nordic Walking Grundausbildung mit Videoanalyse, eine Einführung in Entspannungstechniken und vieles mehr. Geeignet für alle, die keine oder kaum Nordic Walking Vorkenntnisse haben.

- 01.10. Anreise  
Vorstellung des Programms und der Trainer
- 02.10. Theorie des Nordic Walking und Grundlagen der Herzfrequenzmessung  
Praktische Übung I: Erlernen der Grundtechnik  
Praktische Übung II: Erlernen der Grundtechnik (mit Videoaufnahme)  
Videoanalyse I und Auswertung der ersten Nordic Walking Erfahrungen
- 03.10. Ausflug nach Kap Arkona und Vitt  
Einführung in Entspannungstechniken
- 04.10. Entspannt in den Tag (Entspannungsübungen)  
Ausflug zum Kreidefelsen: Nordic Walking Tour zum "Königstuhl"  
Vortrag "Leichter Leben mit Nordic Walking"
- 05.10. Entspannt in den Tag  
Freizeit/Angebot: Kreativ-Workshop in der Keramikwerkstatt  
Nordic Beach Walk bei Nacht (mit Stirnlampe)
- 06.10. Entspannt in den Tag  
Praktische Übung III: Festigung der Grundtechnik (mit Videoaufnahme)  
Freizeit/Angebot: Schifffahrt zum Kreidefelsen  
Videoanalyse II und Auswertung der Herzfrequenzmessung
- 07.10. Entspannt in den Tag  
Rückreise

Programmänderungen vorbehalten

## **Unterbringung**

### **Seehotels Lohme - Villa Seegarten und Zum Piraten**

**Lage:**

Lohme liegt im Nordosten der Insel Rügen, ca. 15 km nördlich von Sassnitz und am Rande des Nationalparks Jasmund.

**Ausstattung:**

Restaurant

**Zimmer:**

Individuell eingerichtete und komfortabel ausgestattete Zimmer mit Dusch/Bad und WC, teilweise mit einzigartigem Panoramablick über die Ostsee.

**Verpflegung:**

Halbpension (Frühstück und Abendessen)



## **Preis und Leistung**

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: 750,00 € (EZ-Zuschlag: 150,00 €)

Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:

- \* 6 Übernachtungen mit Halbpension
- \* Nordic Walking Trainingseinheiten und Vorträge
- \* Entspannungstraining
- \* 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
- \* Keramikkurs (35 € pro Person)
- \* Steinwanderung (20 € pro Person)
- \* Schifffahrt zum Kreidefelsen (10 € pro Person)

## **Anmeldung**

Rügen - Lohme 01.10.- 07.10.05 - Reise-Nr.: E 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](mailto: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](mailto:info@walktours.de)  
web: [www.janke-reisen.de](http://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](mailto:info@flaeming-walk.de)  
web: [www.flaeming-walk.de](http://www.flaeming-walk.de)

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