

## 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.

### Türkei - Kas

**07.10.- 17.10.2005**



Das ehemalige Fischerdorf Kas liegt etwa 198 km nordwestlich von Antalya. Obwohl der Ort unter Insidern schon lange bekannt ist, hat Kas bis heute nichts von seiner einzigartigen Charakteristik und dem malerischen Flair verloren. Im Lauf der Jahre haben sich hier Künstler, Schriftsteller, Intellektuelle und Aussteiger aus ganz Europa niedergelassen.

In Kas befinden sich keine riesigen Hotel- und Clubanlagen. Sehenswert ist die historische Altstadt mit ihren kleinen Gassen, den zahlreichen romantischen Kneipen und Restaurants.

Das Meerwasser im Kas ist äußerst sauber und deshalb mit der Internationalen-Blauen-Flagge ausgezeichnet worden!

### Reiseprogramm

Gönnen Sie sich eine Auszeit - 10 Tage 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 Urlaubszeit bietet eine fundierte Nordic Walking Grundausbildung mit Videoanalyse, Kennenlernen von Land und Leuten auf verschiedenen Ausflügen mit orts- und sprachkundigem Reiseleiter und vieles mehr.

Geeignet für alle, die keine oder kaum Nordic Walking Vorkenntnisse haben.

- 07.10. Anreise
- 08.10. Vorstellung des Programms und des Trainers  
Freizeit (Stadtbesichtigung Kas mit Möglichkeit zum Mittagessen und Einkaufen)  
Theorie des Nordic Walking: Einführung  
Praktische Übung I: Erlernen der Grundtechnik
- 09.10. Praktische Übung II: Erlernen der Grundtechnik (mit Videoaufnahme)  
Videoanalyse I und Auswertung der ersten Nordic Walking Erfahrungen
- 10.10. Ausflug nach Tlos, Besichtigung der antiken Stätten, Burg und lykischen Felsengräber  
Besichtigung des Canyons Saklikent mit Mittagessen auf den Stegen am Fluss (frische Forellen)
- 11.10. kleine Nordic Walking Tour mit herrlichen Meerblick
- 12.10. Nordic Beach Walk in Patara am längsten Sandstrand der Türkei, danach Freizeit, Möglichkeiten zum Baden und Sonnen, Essen im Strandrestaurant, Besichtigung der Überreste der antiken Hafenstadt von Patara und des Amphitheaters.
- 13.10. Nordic Walking Ausflug in die Wälder von Kas
- 14.10. Praktische Übung III, Festigung der Grundtechnik (mit Videoaufnahme)  
Besuch des Bazars von Kas  
Videoanalyse II
- 15.10. Nordic Walking Ausflug in die Wälder von Kas
- 16.10. Bootsfahrt zur versunkenen Stadt Kekova, durch herrliche Badebuchten zur Johanniterburg auf der Halbinsel Simena, Mittagessen auf dem Boot
- 17.10. Rückreise

*Programmänderungen vorbehalten*

## Unterbringung

### Hotel Linda

#### Lage:

Die Hotel Linda liegt direkt am Meer im einer der schönsten Lagen von Kas. Der hervorragend präpariert Felsstrand "Kücük Cakil Beach" mit seinen malerischen Sonnenterrassen ist nur wenige Meter entfernt und. Für die Gäste stehen kostenlos Sonnenschirme, Liegen und Auflagen ausreichend zur Verfügung. Die Altstadt von Kas ist in wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen.

#### Ausstattung:

Swimmingpool

#### Zimmer:

Die Zimmer sind einfach ausgestattet und verfügen über Dusche/WC, Klimaanlage und Telefon.

#### Verpflegung:

Halbpension (Frühstück und Abendessen)



## Preis und Leistung

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: 1.090,00 € (EZ-Zuschlag: 150,00 €)

Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:

- \* Flug Berlin/Schönefeld - Antalya - Berlin/Schönefeld (andere Abflughäfen auf Anfrage und u.U. gegen Aufpreis)
- \* Transfer zum Hotel und zurück zum Flughafen
- \* 10 Übernachtungen mit Halbpension
- \* alle Nordic Walking Trainingseinheiten
- \* Reisebegleitung durch einen qualifizierten Trainer
- \* Reiseleitung durch ortskundigen Reiseleiter
- \* Stöcke und Stirnlampe für die Dauer des Aufenthalts
- \* Mittagessen in Saklikent (auf den Stegen am Fluss, u.a. frische Forellen)
- \* Bootsfahrt nach Kekova
- \* Eintrittspreise bei Besichtigungen
- \* Busfahrten zu den genannten Ausflugszielen

nicht enthalten sind:

- \* Getränke und sonstige Verpflegung
- \* Auslandsrankenversicherung (Abschluß oder Nachweis erforderlich)

## Anmeldung

Türkei - Kas 07.10.- 17.10.05 - Reise-Nr.: E 1002

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 22 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 Versicherungsschein...



## 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