

fit & schlank - Nordic Walking Reisen 2005

Ihr Start in ein gesundes Leben - ohne Diät. Nordic Walking ist in Kombination mit einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung der ideale Weg zur dauerhaften Gewichtsreduktion.

Ziel dieses Angebotes ist es, Ernährungsfehler zu erkennen, Essgewohnheiten umzustellen und ein individuelles Bewegungs- und Fitnessprogramm zum gezielten Körperfettabbau zu entwickeln.

Sie erwerben Hintergrundwissen über das Zusammenspiel von Bewegung, Ernährung und Gesundheit und lernen dabei die vielgestaltige Landschaft der Reiseregion Fläming - die goldene Mitte zwischen Elbe, Havel und Spree - neu kennen.

Fläming-Rundreise

16.09. - 23.09.2005



Schattige Alleen zwischen kleinen, verträumten Dörfern, ausgedehnte Wald- und Wiesenwege, naturbelassene Pfade entlang der Seen und Flüsse versprechen dem Besucher Ruhe, Entspannung und Naturgenuss.

Die Reiseregion Fläming lockt mit sehenswerten Orten, touristischen Schauplätzen und einer vielgestaltigen Landschaft.

Reiseprogramm

Erfahren Sie während dieser Rundreise, dass Nordic Walking in Verbindung mit einer ausgewogenen und bewussten Ernährung das ideale Konzept für eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist.

Diese Reise vermittelt Grundkenntnisse der Nordic Walking Technik und ist daher für Einsteiger besonders geeignet.

- Sa Anreise in Glashütte
 Vorstellung des Programms und des Trainers
- So Theorie des Nordic Walking und Grundlagen der Herzfrequenzmessung
 Praktische Übung I: Erlernen der Grundtechnik
 Angebot: Kreativ-Workshop im Museumsdorf Glashütte
 Vortrag "Gesunde Ernährung"
- Mo Radwanderung von Glashütte nach Zossen (ca. 30 km)
- Di Praktische Übung II: Erlernen der Grundtechnik (mit Videoaufnahme)
 Workshop "Leichte Küche"
 Videoanalyse und Auswertung der Herzfrequenzmessung
- Mi Radwanderung von Zossen über Blankensee nach Kemnitz (ca. 40 km)
- Do Praktische Übung III: Festigung der Grundtechnik
 Angebot: Workshop Entspannungstechniken
- Fr Radwanderung von Kemnitz über Luckenwalde und Baruth nach Glashütte (ca. 40 km)
- Sa Abreise

Programmänderungen vorbehalten



Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt in ausgewählten Hotels und Pensionen.

Zimmer:

Alle Zimmer sind mit Bad/Dusche und WC ausgestattet.

Verpflegung:

Vollpension mit kohlehydratarmer und eiweißreicher Kost

Preis und Leistung

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: 690,00 € (EZ-Zuschlag: 105,00 €)

Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:

- * 7 Übernachtungen mit Vollpension
- * Nordic Walking Trainingseinheiten und Vorträge
- * Reisebegleitung durch einen qualifizierten Trainer
- * Stöcke und Pulsuhr für die Dauer der Reise
- * Gepäcktransfer
- * Workshop "Leichte Küche"
- * Reiserücktrittskostenversicherung

nicht enthalten sind:

- * Getränke und sonstige Verpflegung
- * Mietrad (pauschal 35 € pro Rad)
- * Kreativ-Workshop in Glashütte (25 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl 4 Personen)
- * Entspannungs-Workshop in Kemnitz (25 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl 4 Personen)

Anmeldung

Fläming-Rundreise 16.09. - 23.09.2005 - Reise-Nr.: F 0901

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 12 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