

Nordic Walken

Gesund und vital durch Bewegung,
Ernährung und Entspannung

fleischfreie Ernährung

03.03.08 bis 07.03.08
Tagungsnummer 08 / 1406



07.04.08 bis 11.04.08
Tagungsnummer 08/ 0704



26.05.08 bis 30.05.08
Tagungsnummer 08/ 2605



22.09.08 bis 26.09.08
22.09.09
Tagungsnummer 08/ 2209



17.11.08 bis 21.11.08
Tagungsnummer 08/ 1711

**DAS LEBEN IST IMMER NUR SO GUT
WIE MAN SICH FÜHLT !**

Romantik – Landhaus



Urlaub mit Sinn !

Familie Kempf – Arnold mit Team
63874 Dammbach Tel. 06092 / 5510
www.Landhaus-Hochspessart.de

Was ist Nordic Walking ?

- Ein flottes Ausdauergehen mit speziell dafür entwickelten Stöcken, das durch verstärkten Oberkörpereinsatz die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Gleichzeitig lösen sich muskuläre Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
- Nordic Walking ist eine sanfte, aber dennoch effektive gesundheitsfördernde Sportart, die den ganzen Körper trainiert.
- Nordic Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Stoffwechselforgänge, verbessert die Sauerstoffaufnahme und wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus.

Wie Walken wir ?

- Wir walken gemeinsam nur so schnell, dass noch eine Unterhaltung möglich sein könnte. Walken soll Spaß machen, es soll Freude an der Bewegung in der Natur und der eigenen Leistungsfähigkeit vermittelt werden.
- Es wird in die Lauftechnik eingeführt und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Fragen der Laufausrüstung beraten werden. Mitzubringen sind Sport/Laufschuhe, Sportkleidung, Sonnen- und Regenschutz, Nordic-Walkin-Stöcke können gegen Gebühr ausgeliehen und bei Gefallen auch erworben werden.
- Die Tagung ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet. Eine Trainingseinheit dauert pro Tag 1 bis 1,5 Stunden mit Gehpausen und Gymnastik. Die Läuferinnen und Läufer sollten 15 bis 30 Minuten auch ohne Gehpausen durchhalten können.

5 Tage
Urlaub mit Sinn !

DIE LEBNSART !

Lebe bewusst und gesund

4 Übernachtungen in einem sehr liebevoll eingerichteten
Landhauszimmer

*

Vollverpflegung mit einer abwechslungsreichen und
fleischfreien Frischkost

Dinkel, Roggen, Vollkorn,
frisches Obst und Gemüse, Salate,
Suppen,

feine Kartoffel und Nudelgerichte
natürliche Gewürze, frisch Kräuter, naturbelassenem Steinsalz
alles ohne Konservierungsstoffe und rein pflanzlich,
alles ohne Geschmacksverstärker

*

4 x Trainingseinheiten in Nordic Walking mit Gymnastik

*

1 Saunaabende inkl. 1 Fußpflege p/P
1 Meditationsabend

*

Wir kochen zusammen

1 x vegetarischer Gourmet Kochabend

Anreise Montag: Programmbeginn 14.00 Uhr
Abreise Freitag: Programmende 14.00 Uhr
Preis p/Person ,

Im Einzelzimmer	Im Doppelzimmer	Doppelz. mit 1 Person
288,00 Euro	278,00 Euro	298,00 Euro

+ Seminargebühr p/P 39,00 Euro