



3 Tage Nordic Aktivurlaub

*Dort, wo Weltmeister trainieren.
Ein Kurs für alle, die Sport sinnvoll und gesund in ein aktives Leben integrieren möchten!*

1.Tag:	Anreise bis 19:00 Uhr	20:00 Uhr Begrüßung
2.Tag:	10:00 Uhr- 12:00 Uhr	Aktivwanderung mit Kursleiter auf dem Rennsteig Programm: Erwärmung, Wandern im richtigen Pulsbereich, Muskeltraining mit eigenem Körpergewicht, Dehnung
	12:00 Uhr- 14:00 Uhr	Mittagspause
	14:00 Uhr- 16:00 Uhr	Stadtführung
	ab 18:30 Uhr	Grillabend mit Lagerfeuer
3.Tag:	10:00 Uhr- 12:00 Uhr	Radtour mit Kursleiter zu kulturellem Ziel
	12:00 Uhr- 14:00 Uhr	Mittagspause
	14:00 Uhr- 16:00 Uhr	Schnitzeljagd zur Biathlonanlage „Andrea Henkel“ Biathlonschießen
	20:00 Uhr	Vortrag Schwerpunkt Ernährung
4.Tag:	10:00 Uhr- 12:00 Uhr	Nordic Walking Kurstour mit Kursleiterin Manuela Henkel: Nordic Walking in allen Varianten, Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt.

Sie werden Nordic Walking einmal anders kennen lernen! Fahrräder und Walkingstöcke können bei Bedarf entliehen werden.

Ort: Großbreitenbach/Thüringen

369 €

Preis inkl. Hotel, HP, Kursleitung, Biathlonschießen und Abendveranstaltung

Nordic Skating Schule HaSi
Ute Hartmann & Hans-Jürgen Siebenäuger
Eschenweg 11
96465 Neustadt OT Wildenheid



www.skihasi.com
email: skischule.hasi@web.de
Fon: 09568 87000
Fax: 09568 87020
Mobil: 0172 79271