



# 4 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	Begrüßung 20:00 Uhr
2.Tag:	10:00 Uhr- 12:00 Uhr	Aktivwanderung mit Kursleiter auf dem Rennsteig <b>Programm: Erwärmung, Wandern im richtigen Pulsbereich, Muskeltraining mit eigenem Körpergewicht Dehnung</b>
	12:00 Uhr- 14:00 Uhr	Mittagspause
	14:00 Uhr- 16:00 Uhr S	Stadtführung
	18:30 Uhr	<b>Grillabend mit Lagerfeuer</b>
3.Tag:	10:00 Uhr- 12:00 Uhr	Radtour mit Kursleiter zu kulturellem Ziel <b>Ausleihe Rad möglich!</b>
	12:00 Uhr- 14:00 Uhr	Mittagspause
	14:00 Uhr- 16:00 Uhr	Schnitzeljagd zur „Andrea Henkel“ Biathlonanlage Biathlonschießen
	20:00 Uhr	Vortrag Schwerpunkt Ernährung <b>Thema: ausgewogene Ernährung, Gewichtsreduktion, Fettverbrennung, Muskelaufbau</b>
4.Tag:	10:00 Uhr- 12:00 Uhr	<b>Ausflug nach Oberhof</b>
	12:00 Uhr- 14:00 Uhr	Skikurs in der DKB Skihalle Oberhof inkl. Leihski
	14:00 Uhr- 16:00 Uhr	Mittagspause Besichtigung der Sportstätten Oberhof, Biathlonstadion, Rodel und Bobbahn, Sprungschanze
5.Tag:	10:00 Uhr- 12:00 Uhr	Nordic Walking Kurstour mit Skilanglauflegende Manuela Henkel: Nordic Walking in allen Varianten, Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt. <b>Sie werden Nordic Walking einmal anders kennen lernen!</b> <b>Ausleihe Stöcke möglich!</b>

# 499 €

Ort: Großbreitenbach/ Thüringen

Preis inkl. Hotel, HP, Kursleitung, Stadtführung, Biathlonschießen und Abendveranstaltung, Eintritt Skihalle und Leihski

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

**NORDISKATINGSCHULE**  
**HaSi**  
www.skihasi.com

www.skihasi.com  
email: skischule.hasi@web.de  
Fon: 09568 87000  
Fax: 09568 87020  
Mobil: 0172 792710