



Nordic Walking

erlebt in ganz Europa einen Boom, der schlichtweg faszinierend ist. Warum? Der Sport ist schnell erlernbar und kann letztendlich von

jedem ausgeführt werden. Trotzdem ist der Trainingseffekt für den ganzen Körper ausgezeichnet, eine Überforderung fast unmöglich. Das Laufen mit Stöcken, die nachweislich die Gelenke zu 30% entlasten, mobilisiert zusätzliche Kräfte und fördert die Ausdauer und Beweglichkeit. 90% unserer Muskeln werden beim Training beansprucht. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, die Technik des Nordic Walkings bei zwei unterschiedlichen Programmen von Grund auf zu erlernen oder Ihre Kenntnisse in einem Fortgeschrittenenkurs zu erweitern. Untergebracht sind wir auf unserer Nordic-Walking-Reise in der gemütlichen „Residenz

Nordic Walking-Wochen am sonnigen Comer See!

Balsam für Körper, Geist und Seele!

Nordic walking weckt die Lebensfreude!

Ein attraktiver Sport für jedermann
in-Harmonie mit der Natur

Weinberggehöft „Casa Rina“ mit herrlichem Ausblick auf den Comer See.

Programm:

Nordic Walking Kurse in Zusammenarbeit mit dem VI SPO-Vitalitäts-Team Claudia und Georg Valtl, DSV Nordic Walking Trainer, , tägliche Trainingseinheiten von ca. 1 1/2 Std. von Montag bis Freitag. Die Nachmittage stehen in der Regel zur freien Verfügung:

Es besteht die Möglichkeit von zusätzlichen Nordic Walking Stunden, oder/und einer Erlebnis-Wanderung. Wir können auch verschiedene Ausflüge zu den berühmten Villen und Parks am Comersee organisieren.

Das Nordic Walking – Program besteht aus 3 Kategorien:

1) Einsteigerkurs

- Vermittlung von Grundlagen
- Kennenlernen von Material und Technik
- Die richtige Gehetechnik, effektives Nordic Walking
- Kardiotraining

2) Aufbaukurs

Gehtechnik: Intensive Prüfung und Feintuning

- Videoanalyse
- Trainingslehre - Theorie
- Praxisorientierte Trainingsmethoden nach den Richtlinien des DSV.
- Herzfrequenzmessung

3) Treff

Täglich 17.00 Uhr betreuter Treff, tolles Gruppenerlebnis und anregender Erfahrungsaustausch mit gemütlichen Beisamensein bei lombardischen Spezialitäten. Auf Wunsch Ernährungsberatung.

Empfohlene Ausrüstung:

- Wetterangepasste Sportkleidung + Sportschuhe
- Herzfrequenzmesser (falls vorhanden)
- Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden – können bei Bedarf auch gestellt werden)

Unser Angebot:

beinhaltet Nordic Walking Kurs von Montag bis Freitag

6 Tage im Doppelzimmer € 550.--/p.Person (EZ € 590.--/p.Person)

Minimum 5 Teilnehmer pro Kategorie.

Unterkunft:

Die „Residenz Weinberggehöft Casa Rina“ liegt ruhig, sonnig und bietet einen faszinierenden Ausblick auf den Comer See. Entdecken Sie die geschmackvoll eingerichteten Ferienwohnungs-Zimmer .

Unsere gemütliche Unterkunft am Comer See liegt oberhalb des Städtchens Gravedona auf einer Sonnenterrasse mit einem atemberaubenden Panorama, viele Sonnensunden und ein regenerierendes Klima par Excellence!

Unsere Spazier- und Wanderwege sind wie geschaffen für Nordic Walking Fans jeden Niveaus

Das Städtchen Gravedona bietet Ihnen neben einem schönen Strand mit einer Uferpromenade bis nach Dongo auch eine hübsche Altstadt mit vielen Restaurants und Bars und natürlich allen Einkaufsmöglichkeiten, sowie vielfältige Sportmöglichkeiten wie Tennis, Segeln, Surfen, Schwimmen usw.

Kurs-Termine:

MO 2.10. bis SA 7.10.06

(3.Okt. Brückentag in Deutschland-Feiertag)

MO 16.10. bis SA 21.10.06

MO 30.10. bis SA 4.11.06

(Herbstferien in Deutschland)

Bei Anfrage auch andere Termine möglich.