

# Nordic Walking Wochenende

## Nordic Walking Wochenendkurs an der Ostseeküste

### FREUNDINNEN, PAARE UND ALLEINREISENDE

Meer. Sandstrand. Waldwege. Bei **entspannten Nordic Walking Touren entlang der Ostseeküste** und durch die nahe gelegenen Wälder genießen wir die einmalige Landschaft und Küste. Unsere Kursleiterin führt euch zu den schönsten Nordic Walking Strecken rund um unsere moderne Jugendherberge Dahme. Das Programm eignet sich für alle, die Anfänger\*innen sind oder in den gesunden und geselligen Sport in einer Gruppe gemeinsam eintauchen möchten. In spannenden Praxis-Einheiten wird die Grundtechnik des Nordic Walkings vermittelt bzw. aufgefrischt: Haltung, Bewegungsablauf und Koordination zählen zu den Themen. Aber auch die Geschichte, Gesundheitsaspekte und Herzkreislauftraining werden thematisiert. Erwärmungs-, Stretching- und Kräftigungsübungen sowie Videoaufnahmen / Analyse der Technik ergänzen das Programm. Gemeinsame Mahlzeiten sind das morgendliche Frühstück und die Abendbuffets.

Wer möchte, kann die Pausen für einen Besuch im Strand SPA Dahme nutzen (2,0 km entfernt). Dort gibt es ein Fitnessstudio, Sauna, Solarium sowie eine Massagepraxis mit verschiedenen Angeboten.

Nordic-Walking-Teststöcke sowie Show Material der Firma LEKI werden von Petra Hutera, lizenzierte Gesundheitstrainerin, mitgebracht bzw. euch zur Verfügung gestellt.

**Tipp:** Ein Teil des Kurspreises wird in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bitte erkundigt euch im Vorfeld bei eurer Krankenkasse.

### EURE OSTSEE-UNTERKUNFT MIT MEERBLICK IN DAHME

Hoch über dem Meer liegt die moderne Jugendherberge Dahme. Von der Steilküste genießt ihr einen wunderschönen Blick auf die Ostsee. Zum Strand gelangt ihr auf kurzem Wege über eine Treppe. Die Jugendherberge besteht aus einem modernen Haupthaus und einem Sommerhaus, das aufgrund seines Aussehens liebevoll "Maulwurfshügel" genannt wird. Direkt daneben reckt sich der Leuchtturm Dahmeshöved in die Höhe.

### EURE ZIMMER-OPTIONEN

Ihr könnt wählen, ob ihr zu zweit ein Zweibettzimmer mit Bad / WC, ein Zweibettzimmer zur Einzelnutzung mit Bad / WC, oder die günstigere Alternative buchen möchtet: ein Bett im 4-Bettzimmer mit Waschbecken, Dusche / WC direkt zugeordnet.

### EURE VERPFLEGUNG (HALBPENSION)

Im Reisepreis enthalten ist Halbpension bestehend aus einem leckeren Frühstücksbuffet und einem Abendbuffet mit warmen Speisen. Auf Wunsch könnt ihr für den Nachmittag ein Lunchpaket kostenpflichtig zubuchen. Stellt euch vom Frühstücksbuffet ein Brötchen oder Brot nach eigenen Wünschen selbst zusammen. Dieses ergänzen wir um ein Getränk, Obst, Müsliriegel oder andere kleine Snacks. Um hierfür so wenig Verpackungsmüll wie möglich zu produzieren, empfehlen wir, eigene Trinkflaschen und Brotboxen mitzubringen. Es stehen aber auch immer Butterbrotpapier und Papiertüten bereit.

### ALLGEMEINE HINWEISE

Das Programm ist für Rollstuhlfahrer\*innen nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/9279](http://www.jugendherberge.de/reisen/9279)

### Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen, Unterkunft im Zimmer nach Wahl, Halbpension (Frühstücksbuffet und Abendbuffet)
- ✓ ca. 5 Stunden angeleiteter Nordic Walking Kurs in Theorieeinheiten und Praxis mit Lauftechnik und verschiedenen geführten Touren, Nordic-Walking-Teststöcke werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
- ✓ Handtücher bitte mitbringen. Für Nachmittags kann ein Lunchpaket zugebucht werden.

### Termine & Preise

09. 06. 2023 - 11. 06. 2023

- 👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,** Zweibettzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 140,00 € pro Person  
ab 27 Jahre: 151,00 € pro Person

09. 06. 2023 - 11. 06. 2023

- 👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,** Bett / en im Vierbettzimmer mit Waschgelegenheit  
bis 26 Jahre: 128,00 € pro Person  
ab 27 Jahre: 139,00 € pro Person

09. 06. 2023 - 11. 06. 2023

- 👉 **2 Übernachtungen mit Halbpension,** Einzelzimmer mit Du / WC  
bis 26 Jahre: 160,00 € pro Person  
ab 27 Jahre: 171,00 € pro Person

### Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

### Information & Buchung:

Jugendherberge Dahme,  
Dahmeshöved 1  
23747 Dahme

☎ +49 4364 470173  
✉ [dahme@jugendherberge.de](mailto:dahme@jugendherberge.de)

### Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Nordmark e.V.  
Rennbahnstraße 100  
22111 Hamburg

☎ +49 40 655995-66  
✉ [service-nordmark@jugendherberge.de](mailto:service-nordmark@jugendherberge.de)