

Nordic Walking trifft Pilates

FÜR EINZELREISENDE AB 18 JAHRE

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt - schonmal probiert? Unter Anleitung eines professionellen Trainers erfahren Sie an diesem Wochenende alle Kniffe und Tricks, die Nordic Walking zu einer effektiven, aber moderaten und wenig verletzungsanfälligen Outdoor-Sportart macht. Durch Pilates optimieren Sie zusätzlich die positiven Wirkungen der Trend-Sportart und starten somit fit in den Frühling und Herbst!

1. Tag: FREITAG

14.30 Uhr Beginn in Sportkleidung.

15.00 Uhr Ausgabe und Anpassen der Stöcke. Erlernen der Lauf- und Dehntechnik für Nordic - Walking.

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Theorie: Warum Sport und weshalb gerade Nordic - Walking? Pilates und Einstieg in ein Entspannungstraining

21.00 Uhr Privater Ausklang des Tages

2. Tag: SAMSTAG

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr 2-3 Stunden Nordic - Walking

12.30 Uhr Mittagspause

14.00 Uhr 1,5 - 2 Stunden Nordic - Walking

17.00 Uhr Theorie: Schuhe, Stöcke, Bekleidung

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr bis 21.00 Uhr: Erfahrungsaustausch - Pilates und Entspannungstraining

3. Tag: SONNTAG

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr ca. 1,5 Stunden Nordic Walking

11.00 Uhr Kursschluss

12.30 Uhr Mittagessen, Zimmer räumen und Abschied

ALLGEMEINE HINWEISE

Programmänderungen können sich Witterungs- und Situationsbedingt ergeben.

Die Tagesetappen betragen zwischen 6 km - 15 km. Gesamtstrecke am Wochenende ca. 25-30 km

Dieses Angebot eignet sich nicht für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/4440

Information & Buchung:

Jugendherberge Müden/Örtze,
Wiesenweg 32
29328 Faßberg

+49 5053 225

mueden@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Hannover e.V.
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1
30169 Hannover

+49 511 16402-22

service-hannover@jugendherberge.de

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension inkl. Bettwäsche
- ✓ Programm wie beschrieben.
- ✓ Bitte mitbringen: Jahreszeitlich bedingte Sportbekleidung, Handschuhe, Mütze, Stirnband usw., Jogging- oder Walkingschuhe, Isomatte, Herzfrequenz-Messgerät und Stöcke - wenn vorhanden. Stöckerverleih möglich.

Termine & Preise

02.10.2020 - 04.10.2020

👉 **2 Übernachtungen mit Vollpension,**

Mehrbettzimmer

ab 18 Jahre: 167,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 8 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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