



Toscana Nordic Walking Wochen

NORDIC WALKING IN DER TOSCANA – Wellness pur! Eine Wohlfühlwoche mit Bewegung, Kultur, Weinkunde und Lebensfreude pur

Erleben Sie Ihre Ferien in der Toscana auf eine ganz besondere Art:

Geist und Seele werden Vitalität und Lebensfreude neu entdecken.

Wir bringen Nordic Walking auf die Wanderwege im Reich des 'Gallo Nero', besuchen weltberühmte Sehenswürdigkeiten (wie zum Beispiel Siena), genießen die typisch toskanische Küche und einfach das Leben in einer der schönsten naturbelassenen Landschaft Europas.

Reisetermine 2011:

Ab Samstag 16.04. bis Samstag 18.06.2011 / Samstag 03.09. bis Samstag 29.10.2011

Dauer eine Woche von Samstag zu Samstag.

Ihre Nordic Walking Trainer

Erika Aeberhard: Instructor

Gasttrainer: Jens Werner - Mastertrainer und Diplom Sportlehrer. In der Woche vom 03.09. bis 10.09.2011

Diese Woche läuft unter dem Prädikat "besonders empfehlenswert"

Ort: Podere l'Aquila, Gaiole in Chianti – ein toskanisches Landgut mit bester toskanischer Küche und erlesenen Weinen aus dem Chianti

Unterkunft: in Apartments mit Doppelzimmern, jedes mit eigenem Badezimmer (Dusche), Einzelzimmer auf Anfrage

Programm: (ca. 15 Teilnehmer) Wir lehren Nordic Walking in Theorie und Praxis basierend auf den neuesten Erkenntnissen. Wir sind für Sie da! Die Nordic Walking Technik hat in letzter Zeit enorme Fortschritte gemacht. Wir instruieren nach der wissenschaftlich anerkannten ALFA-Technik!

Lassen Sie Ihren Nordic Walking Stil bei uns überprüfen, um möglichen Gesundheitsschäden durch falsche Bewegungsabläufe vorzubeugen.

Reiseverlauf:

Samstag:

Anreise im privaten PKW/Bahn oder Flugzeug.(günstige Flüge ab Deutschland wie z.B. Ryanair nach Pisa!)

Gute Zugverbindungen ab der Schweiz. Verlangen Sie unsere Transfer-Informationen.

19.00 h Orientierung, Vorstellung mit Apéro

20.00 h Abendessen

Sonntag:

08.30 h Einführung in die Nordic Walking ALFA-Technik

09.30 h Frühstücksbuffet

10.30 h Nordic Walking, ca. 2 Std.

13.30 h Mittagessen

15.30 h Abfahrt zu einem Weingut. Geführte Besichtigung mit anschließender Weinprobe

20.00 h Abendessen

Montag:

08.30 h Nordic Walking: Vertiefung der ALFA Technik, 7 Steps

09.30 h Frühstücksbuffet

10.30 h Nordic Walking ca. 2 Std.

13.00 h Mittagessen in einer typischen toskanischen Osteria in einem Dorf aus dem Mittelalter (12.Jhd.)

14.30 h Heimkehr, Nordic Walking ca. 1 Std. (Auf Wunsch Abholung mit Auto.)

19.00 h Vortrag: Nordic Walking - Gesundheitssport Nr. 1

20.00 h Abendessen

Dienstag:

08.30 h Nordic Walking Technik mit Videoaufnahmen
09.30 h Frühstücksbuffet
10.30 h Nordic Walking Tour, ca. 2/3 Std.
13.30 h Mittagessen bei einem Künstlerehepaar mit speziellen Holzskulpturen (Das ganze Haus wurde selber aus Holz gebaut, sogar die Badewanne)
15.00 h Heimweg
19.00 h Video Bewegungsanalyse
20.00 h Abendessen

Mittwoch:

08.00 h Frühstücksbuffet
09.00 h Ausflug durch die senesischen Kreten. Die Kreten sind eine wunderschöne Naturlandschaft mit Hügeln und Zypressen und stehen als Europäisches Weltkulturerbe unter dem Schutz der UNESCO Weiterfahrt zum Kloster Monte Olivetti und anschliessend nach Montalcino, wo der weltberühmte Wein „ Brunello di Montalcino“ produziert wird
12.00 h Mittagspause in Montalcino
14.00 h Weiterfahrt nach Sant Antimo, einer romanischen Kirche mit ihrem Ursprung aus dem Jahr 700, wo wir um 14.45h Gebete mit gregorianischen Gesängen hören.
15.00 h Rückfahrt
20.00 h Abendessen

Donnerstag:

08.30 h Nordic Walking Technik - Variationen
09.30 h Frühstücksbuffet
10.30 h Nordic Walking ca. 2 Std.
13.30 h Mittagessen
14.30 h Fahrt nach Siena mit genügend Zeit zur freien Verfügung (Shopping)
18.00 h Geführte Abend-Stadtbesichtigung
20.00 h Abendessen in Siena auf der weltberühmten Piazza IL CAMPO
22.00 h Rückfahrt

Freitag:

08.30 h Frühstücksbuffet
09.30 h Nordic Walking Tour, ca. 3 Std.
13.30 h Mittagessen
19.00 h Abschlussbesprechung und Videovorführung
20.00 h Abendessen

Samstag:

08.00 h Frühstücksbuffet
09.00 h Abreise

Preise: € 705,00 pro Person im Doppelzimmer, Doppelzimmer als Einzel mit Aufpreis - € 70,00 pro Person

Zahlung: 30% bei Buchung, Rest 4 Wochen vor Ferienbeginn

Eingeschlossene Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Vollpension (ohne Mittagessen am Mittwoch und ohne Getränke)
 - lizenzierte Nordic Walking Instruktoren
 - Videoanalysen
 - Leihstöcke
 - Vorträge
 - Ausflüge und Fahrten.
- Veranstalter: Kooperationspartner.

Ihre Unterkunft: PODERE L' AQUILA -Leben wie im Paradies



Das Anwesen liegt im Chianti Classico, in der Gemeinde Gaiole in Chianti, etwa 30 Kilometer nordöstlich von Siena, 60 Kilometer südlich von Florenz am Südhang des Monte Calvo. Der Ausblick reicht über die sanfte Hügellandschaft mit ihren Kastanien- und Eichenwäldern sowie verschiedenen Weingütern bis hinunter nach Siena. Das Podere L'Aquila ist umgeben von Wäldern, Weinbergen und Olivenhainen. Die absolute Ruhe, die herrliche Waldluft und die intakte Natur laden zu geruhsamen Wanderungen oder Radtouren ein. In der entsprechenden Saison gedeihen verschiedene Pilze.

Von der oberen Sonnenterrasse führt eine Treppe hinunter zum Restaurant. Auf der untersten der drei Terrassen befindet sich ein Schwimmbad (7 x 15 m). Sonnenschirme und Liegestühle laden zur Entspannung ein.

Jeden Donnerstagvormittag ist im nahe gelegenen Städtchen Montevarchi Markt. Ein Besuch lohnt sich immer. Ebenso empfehlen wir Ihnen einen Besuch der verschiedenen, für die Region typischen Dörfer, Schlösser oder Borgos, wie San Gusmé, Villa a Sesta, San Felice, Vertine, San Saro, Castello di Meleto, Badia Coltibuono, Volpala und Radda in Chianti. Sehenswert ist das Castello di Brolio, das täglich von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr und von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet ist. Für die Anmeldung bitte an der Glocke neben dem Eingang ziehen. Für Tagesausflüge empfehlen sich: Siena mit seiner Altstadt, Monteriggioni, Colle Val d' Elsa, Volterra - die Alabasterstadt, San Gimignano - die Stadt der Geschlechtertürme, Castellina in Chianti, Greve, Florenz und Arezzo. Jeden Donnerstagnachmittag haben Sie die Gelegenheit, das Weingut Rietine zu besuchen. Die Führung durch den Besitzer findet in deutscher Sprache statt, die Weinproben sind gratis.

Die Anlage



Die Anlage bietet Platz für etwa 30 Personen, die in sieben Apartments und drei Doppelzimmern Unterkunft finden. Offene Kamine in einigen der Apartments verbreiten auch an den wenigen trüben Tagen eine gemütliche Stimmung. Alle Apartments sind mit Kochgelegenheit und Kühlschrank ausgestattet. Die Einrichtung ist rustikal gemütlich und lädt zusammen mit der blühenden Umgebung so richtig zum Entspannen ein. Bad oder Dusche sind in allen drei Doppelzimmern selbstverständlich vorhanden. Die ganze Anlage steht übrigens unter der Leitung des Schweizers Oskar Sigrist, der Ihnen für Auskünfte gerne zur Verfügung steht.

Das Restaurant

Das Restaurant erlaubt den Gästen auf das tägliche Kochen zu verzichten. Es bietet am Morgen ein ausgiebiges Frühstücksbuffet, am Mittag einen kleinen Tellerservice und am Abend die Möglichkeit eines gepflegten Dinners.

Lauf-Abenteuer

Inh. Ina Siegel
Lindenstr. 4
56357 Oberwallmenach

Tel. 06772 - 964846
www.lauf-abenteuer.de
E-Mail: info@lauf-abenteuer.de