

Weitere Kursangebote:

JODELKURS

mit Marie Theres von Gunten

BASSGEIGEN BEGLEITKURS

mit Werner Reber

JODELKURS

mit Franz Stadelmann

ALPHORNKURS

Unterricht im traditionellen Alphornblasen für
Anfänger und Fortgeschrittene
mit Gilbert Kolly
vom 07. Mai bis 14. Mai 2011

Bitte fordern Sie unsere detaillierten Unterlagen an:

HOTEL 
Richard & Yvonne Stöckli
3812 Wilderswil/Interlaken
Tel: 033 828 35 50
Fax: 033 828 35 51
info@hotel-alpenblick.ch
www.hotel-alpenblick.ch



**DAS KURSHOTEL
BEI EIGER, MÖNCH UND
JUNGFRAU**

***Nordic Walking Kurs
für Anfänger und Fortgeschrittene***

An Auffahrt, vom 2. Juni bis 05. Juni 2011

Kursleitung

Eliana Heim-Lombriser

Dipl. Wellnesstrainerin II

Nordic Walking Gesundheits-/Sport Instructor SNO
Seniorensportleiterin BASPO



www.nordicwalkingflawil.ch

HOTEL



3812 Wilderswil/Interlaken
www.hotel-alpenblick.ch

Nordic Walking ist ein schonendes und sanftes Ganzkörpertraining in der freien Natur und führt zum Einsatz von ca. 90% der Körpermuskulatur. Bei richtiger Belastung ist das Nordic Walking ohne Zweifel ein optimales Ausdauer- und Fettstoffwechseltraining. Neben den positiven Auswirkungen auf Fitness und Gesundheit kann Nordic Walking auch das psychische Wohlbefinden steigern.

Dieser **Nordic Walking Kurs** ist für **Anfänger** und **Köner** geeignet.

Für Anfänger: Am ersten Tag Einführung in die Nordic Walking Technik. Ab dem zweiten Tag Integration in die Fortgeschrittenen-Gruppe.

Für Fortgeschrittene: Am ersten Tag kurzweiliger Walk um Wilderswil. An den folgenden Tagen mittlere- bis anspruchsvolle Touren.

Voraussetzung: Eine gewisse Grundkondition wird vorausgesetzt, damit Walking-Touren im Wandergebiet des Berner Oberlands durchgeführt werden können. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit einer Aufteilung in eine gemütlichere und eine schnellere Gruppe.

Leitung:



Eliana Heim-Lombriser
Dipl. Wellnesstrainerin II
Nordic Walking
Gesundheits-/Sport-Instructor SNO
Seniorensporthleiterin BASPO

weitere Infos auf der Homepage
www.nordicwalkingflawil.ch

Motto: nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.

Begleitpersonen:

Familien- und weitere Angehörige sind als Begleitperson herzlich willkommen, vielfältige Freizeit- und Sportanlagen stehen zur Verfügung.

Datum: 02. Juni bis 05. Juni 2011

Kursort: Hotel *Alpenblick* in Wilderswil-Interlaken

Unterkunft: Unterbringung in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern möglich. (Die Zimmer werden nach Anmeldeeingang und Verfügbarkeit verteilt. Falls das Hotel ausgebucht ist, werden wir gerne in einem Nachbarhotel ein Zimmer organisieren.)

Kosten: für 3 Nächte pro Person inklusive Buffetfrühstück, kl. Mittag- und Abendessen

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------------|------------|
| kleines Einzelzimmer | | | CHF 291.-- |
| im Doppelzimmer Standard | / zur Einzelbenützung | CHF 261.-- / 432.-- | |
| im Doppelzimmer Ambiance | / zur Einzelbenützung | CHF 291.-- / 492.-- | |
| im Doppelzimmer Superior | / zur Einzelbenützung | CHF 336.-- / 582.-- | |
| im Doppelzimmer Tourist | / zur Einzelbenützung | CHF 231.-- / 372.-- | |

Das Kursgeld beträgt pro Teilnehmer CHF 150.--
Im Preis nicht inbegriffen sind Bahn-/Schiffbillette
Stockmiete CHF 7.--/Tag

Kulinarisch verwöhnt werden Sie mit vielen köstlichen Gerichten aus der bekannten Alpenblick-Küche.

Programm:

Donnerstag 02.06.11:

ab 14.00 Uhr Anknunft/Zimmerbezug
16.00 Uhr Anfänger: Einführung in die ALFA-Technik
16.00 Uhr Fortgeschrittene: 1 ½-stündige Nordic Walking Tour ab Hotel
18.30 Uhr Willkommens-Apéro
und Informationen zum Ablauf des Kurses
Abendessen: Buffet

Freitag 03.06.11:

Nordic Walking nach Programmansage
je nach Wetter Lunchpaket oder Mittagessen im Hotel
Abendessen: feines 5-Gang-Menu

Samstag 04.06.11:

Nordic Walking nach Programmansage
je nach Wetter Lunchpaket oder Mittagessen im Hotel
Abendessen: Leckeres 5-Gang-Verwöhnmenu

Sonntag 05.06.11

Vormittag Nordic Walking
Abreise, herzlichen Dank für Ihren Aufenthalt

Anmeldung zum Nordic Walking Kurs im
vom 02. Juni bis 05. Juni 2011



Name Vorname

Adresse:.....

.....

Geburtsdatum:..... Handy Nr.....

E-Mail:

Zimmerwunsch:

Spezielle Verpflegung (Diabetiker, Vegetarier):

Nordic Walking Kurs im 

Teilnahme im Kurs Anfänger

Teilnahme im Kurs Fortgeschrittene

Ich benötige Nordic Walking Stöcke / Körpergrösse _____

Ich benötige keine Nordic Walking Stöcke

Begleitpersonen:

Erwachsene: Kinder:

Zimmerwünsche:

Fragen an Begleitpersonen:

Name: Vorname:

Ich beteilige mich an Wanderungen: 1-2 Stunden 2-3 Stunden

Spezielle Verpflegung (Diabetiker, Vegetarier):

Datum: Unterschrift:

Wünsche/Anregungen:

.....

.....

Den Fragebogen bitte einsenden an:

Hotel 

Oberdorfstrasse 3

3812 Wilderswil/Interlaken

Tel.: 033 828 35 50 Fax: 033 828 35 51

E-Mail: info@hotel-alpenblick.ch

www.hotel-alpenblick.ch

.....