

Weitere Kursangebote:

JODELKURS

mit Franz Stadelmann
vom 10. April bis 13. April 2008

JODELKURS

mit Marie Theres Von Gunten
vom 17. April bis 20. April 2008

BASSGEIGEN BEGLEITKURS

mit Werner Reber
vom 24. April bis 27. April 2008

ALPHORNKURS

Unterricht im traditionellen Alphornblasen für
Anfänger und Fortgeschrittene
mit Walter Zobrist
vom 17. Mai bis 24. Mai 2008

Golfkurse

im Frühling 2008

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**

vom 01. Mai bis 04. Mai 2008

Kursleitung

Eliana Heim-Lombriser

Dipl. Wellnesstrainerin II

Nordic Walking Gesundheits-/Sport Instructor SNO



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 **Fortgeschrittene** geeignet.

Für Anfänger: Grundkurs auf einfachen, abwechslungsreichen Spazier- und Wanderwegen ab dem Hotel Alpenblick.
Nach Möglichkeit und Wunsch; nach der Einführung Integration in die Fortgeschrittenen-Gruppe

Für Fortgeschrittene: mittlere- bis anspruchsvolle Touren im Wandergebiet der Jungfraueregion



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

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: 01. Mai bis 04. Mai 2008

Kursort: Hotel *Alpenblick* in Wilderswil-Interlaken

Unterkunft: Unterbringung in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern möglich

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

kleines Einzelzimmer CHF 285.--
im Doppelzimmer Standard / zur Einzelbenützung CHF 255.-- / 420.--
im Doppelzimmer Ambiance/ zur Einzelbenützung CHF 285.-- / 480.--
im Doppelzimmer Superior / zur Einzelbenützung CHF 330.-- / 570.--
im Doppelzimmer Tourist / zur Einzelbenützung CHF 225.-- / 360.--

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

Das Kursgeld beträgt pro Teilnehmer CHF 150.--
Stockmiete CHF 7.--/Tag

Programm:

Donnerstag 01.05.08

ab 14.00 Uhr Ankunft/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 02.05.08:

Nordic Walking nach Programmansage

je nach Wetter Lunchpaket oder Mittagessen im Hotel

Abendessen: feines 5-Gang-Menu

Samstag 03.05.08:

Nordic Walking nach Programmansage

je nach Wetter Lunchpaket oder Mittagessen im Hotel

Abendessen: Leckeres 5-Gang-Verwöhnmenu

Sonntag 04.05.08

Vormittag Nordic Walking

Abreise, herzlichen Dank für Ihren Aufenthalt

Anmeldung zum Nordic Walking Kurs im
vom 01. Mai bis 04. Mai 2008



Name Vorname

Adresse:.....

.....

Geburtsdatum:..... Telefon:

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:

E-mail: Fax:

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