

Nordic Walking Power-Training im Wander-Vitalhotel Steirerhof mit NW-Weltmeister Michael Epp und Team

Donnerstag, 10. Mai 2012

Anreise im Steirerhof
16:30 Uhr: Begrüßung und Vorstellung des Ablaufplanes
16:45 Uhr: Materialausgabe
17:00 Uhr: Gymnastik und Techniktraining Nordic Walking
19:00 Uhr: Abend-Essen

Freitag, 11. Mai 2012

09:30 Uhr: Gymnastik und Techniktraining Nordic Walking
11:00 Uhr: Power Nordic Walking
12:30 Uhr: Mittagspause
13:30 Uhr: Video- und Gang-Analyse
15:00 Uhr: Kaffee und Kuchen
15:30 Uhr: MI-KA Hantel-Training
19:00 Uhr: Abendessen

Samstag, 12. Mai 2012

09:30 Uhr: Nordic Walking Marsch zu einer Berghütte mit Mittagessen
15:30 Uhr: Kaffee und Kuchen
16:00 Uhr: Auswertung Videoaufzeichnung und Gesprächsrunde
19:00 Uhr: Abendessen

Sonntag, 13. Mai 2012

09:00 Uhr: Nordic Walking - Technikvarianten
10:30 Uhr: Abschlussgespräch und Abreise



Inklusiv-Leistung vom Wander-Vitalhotel Steirerhof:

- ❖ 3, 5 oder 7 Nächte inklusive $\frac{3}{4}$ -Pension
- ❖ reichhaltiges Frühstücks-Buffet
- ❖ Wanderjause beim Frühstück zum Selbermachen
- ❖ Nachmittags Kaffee oder Tee und Kuchen
- ❖ 1x Mittagessen
- ❖ 4 gängiges Wahlmenü am Abend
- ❖ Steirerhof's Wellness-Oase
- ❖ Verleih von Rucksäcken, Wanderstöcke und Trinkflaschen
- ❖ Transfer vom Bahnhof und zurück

	Doppelzimmer "Dachstein"	Doppelzimmer "Tauern"	Studio "Vorberg"	Suite "Ramsau"	Einbettzimmer "Dachstein" mit Balkon
3 Nächte	€ 198,-	€ 210,-	€ 222,-	€ 234,-	€ 234,-
5 Nächte	€ 315,-	€ 335,-	€ 355,-	€ 375,-	€ 375,-
7 Nächte	€ 420,-	€ 448,-	€ 476,-	€ 504,-	€ 504,-
Kurs-Gebühr Michael Epp + Team			€ 50,- (vor Ort in bar zu bezahlen)		

