



“FIT IN DEN SOMMER“

Ein Aktiv Wochenende:

NORDIC WALKING mit Mastertrainerin **ANKE FALLER**,
KOCHEN mit Olympiakoch **CHARLY DOLL** sowie
Ernährungsseminar + Workshop „Lebens-Zeit-Management“
mit **Dr. Stefan und Sonja Fricke**

Gönn' Dir ein Wochenende, eine Auszeit vom Alltag:

Lass' Dich von der **Mastertrainerin ANKE FALLER** in die schöne Natur des Schwarzwaldes entführen. Danach kochen wir gemeinsam mit **Olympiakoch CHARLY DOLL** ein gesundes 4-Gang- Sportler-Menü, welches wir dann in gemeinsamer Runde in Begleitung eines guten Weines genießen.

Hast Du schon einmal mit Pulsmesser trainiert? Nein? Kein Problem: Wir zeigen Dir, wie's funktioniert! Wir machen einen Fitnesstest und ermitteln Deinen optimalen individuellen Trainingsbereich. So kannst Du Dein Nordic-Walking-Training besser steuern, den Kalorienverbrauch und die Herzfrequenz kontrollieren. Denn ein pulsgesteuertes Training ist nicht nur gesünder, sondern auch viel effektiver.

Der **NORDIC WALKING SPIRIT** - Teamgeist erleben. Natur pur, gesunde Bewegung und Kommunikation in einer netten Runde: das ist der **NORDIC WALKING SPIRIT!**

Wir teilen die Gruppen in Leistungsniveaus auf, so wird niemand überfordert.

Anforderungen: **Für aktive Nordic-Walker und auch für Einsteiger**

Unterkunft: Seminarhotel Sonnenhof in Hinterzarten (D)
Teilnehmer: 15 - 25 Personen

Leistungen:

- * Vollpension am Freitag / Halbpension am Samstag
- * zusätzlich hausgemachter Kuchen und Kaffee an beiden Tagen
- * 1 Übernachtung im Seminarhotel Sonnenhof
- * **Koch-Event mit Olympiakoch Charly Doll** / Dauer ca. 4 Stunden
- * Quellwasser & alkoholfreie Getränke bei Tisch an beiden Tagen
- * **NORDIC WALKING** (an beiden Tagen!) - **Training in Theorie und Praxis**
- * Einführung in das **herzfrequenzorientierte Ausdauertraining mit POLAR OwnZone**
- * Verleih von Stöcken und Pulsuhren
- * Nutzung des Finnischen Sauna-Dorfes incl. Kneipp-Anleitung (durch Facharzt)

Zusätzlich Vorträge und Workshops zu folgenden Themen durch qualifiziertes Team:

- * **Gesundes Herz- Kreislauf-Training** (durch Facharzt)
- * Kneippen - aber richtig ! (in Theorie und Praxis; Anleitung durch Facharzt)
- * **Die häufigsten Ernährungsirrtümer - Neues aus der Ernährungsmedizin** (durch Ernährungsmediziner)
- * **Lebens-Zeit-Management / Work-Life-Balance** (durch psychologischen Coach)

Beschreibung:

Alltag in Deutschland - Stress, falsche Ernährung und viel zu wenig Bewegung.
Der Anzug schrumpft - die Stimmung auch - die Gesundheit wackelt!
WIR halten dagegen!

Mit unserem **AKTIV-Wochenende** zeigen wir Euch, wie wir mir der richtigen Einstellung zum Leben, mit BEWEGUNG / NORDIC WALKING, einer gesunden, abwechslungsreichen ERNÄHRUNG dem Alltag trotzen können.

Am ersten Tag starten wir mit **Ernährungsthemen** und Workshop „**Work-Life-Balance**“. Danach folgen Tipps zum richtigen Herz-Kreislauftraining bevor wir dann raus in die Natur gehen: Hier gilt dann das Motto: „**Feel the Nordic Walking Spirit**“. Anschließend erholen wir uns mit Tipps zum richtigem Kneippen und Saunieren im finnischen Saunadorf. HIGHLIGHT am Abend: der 4stündige **Koch-EVENT** mit **Olympiakoch Charly Doll** - ein beliebtes "Schmankerl" unter unseren Seminaren. Jeder darf sich gerne die Kochschürze umschnüren. Das von Charly komponierte 4-Gänge-Menue wird dann von uns gemeinsam verspeist. Ein leckeres Glas Wein darf natürlich nicht fehlen :-).

Anschließend lassen wir den Abend in geselliger Runde im Wintergarten mit Blick auf die Ski-Sprungschanze in Hinterzarten ausklingen.

Der zweite Tag steht ganz im Zeichen des **NORDIC WALKINGS**. **Anke Faller** und Team halten uns heute auf Trapp. Nach einer Theorie-Einheit geht es in verschiedenen Leistungsgruppen ins Gelände, wo jeder voll auf seine Kosten kommt. Lasst Euch überraschen!

Termine: * 19. bis 20. Juni 2009 (bereits durchgeführt)
Impressionen unter www.alegriazentrum.de

24. bis 25. Juli 2009

23. bis 23. Oktober 2009

Teilnahmegebühr: € 369,-- INCLUSIVE aller o. g. Leistungen !

Infos und Anmeldung unter info@alegriazentrum.de und www.alegriazentrum.de



Anke Faller (2. v. r.) und Team

Neue POWER für Körper und Geist !