

Nordic Fitness und Wellness im Ridnauntal genießen...



**vom
29.05. - 05.06.2010**

- **Nordic Walking Einführung**
- **Nordic Walking Technik Check**
 - **Nordic Walking Einheiten**
 - **Nordic Trekking Touren**
 - **Aqua Gymnastik**
 - **Stretching**

Maiern- der idyllische Talabschluss des Ridnauntals

Direkt hinter dem Brenner biegen wir in Sterzing nach Nord-Westen in das landschaftlich wunderschöne und ruhige Ridnauntal ab. Nach ca. 15 km erreichen wir Maiern - der Talschluss von Ridnaun, eines der schönsten Hochtäler Südtirols.

Am Fuße der Stubaier Dreitausender wurde auf ca. 1.380 m Meereshöhe ein weitläufiges Ferienparadies geschaffen.

Unser Urlaubsdomiziel:

Unser Hotel *Schneeberg Resort & Spa* dient uns als Ausgangspunkt für unsere Aktivitäten.

Wir übernachten in DZ oder EZ mit Du/WC und TV. Im Restaurant des Haupthauses finden wir das Frühstücksbuffet sowie Kaffee u. Kuchen am Nachmittag. Abends wird uns ein 4-gängiges Abendmenü serviert oder wir bedienen uns an einem der Themenbuffets.



Nach unseren Outdoor-Aktivitäten steht uns der ca. 5.000 m² große Wellnessbereich zur Verfügung. Neben diversen Schwimmbecken finden wir hier die unterschiedlichsten Saunen, Whirlpools und Ruheräume. Gegen Gebühr können Sie sich von Masseur/in und Kosmetikerin verwöhnen lassen.

Für Ihre Fitness steht Ihnen ein perfekt ausgestatteter Trainingsbereich zur Verfügung. Im Gymnastikraum werden wir das ein oder andere Stretchingprogramm durchführen.

Ausflugsziele in der Umgebung:

- Sterzing
- Meran
- Gilfenklamm
- Brenner
- Jaufenpass
- uvm.

Leistungen:

Übernachtung mit $\frac{3}{4}$ Pension
Nutzung 5.000 m² Wellnessbereich
(Schwimmbad, Saunen, Fitnessraum, Badeteich,..)
Aktivprogramm laut Infoblatt durch NFZ
NFZ-Reiseleitung
Reiserücktrittversicherung

Preise pro Person:

DZ	589,-€
EZ	659,-€

Anreise:

Eigenanreise, Bildung von Fahrgemeinschaften möglich (auf Anmeldung vermerken!)
Der nächste Bahnhof ist Sterzing, von hier kann der Transfer organisiert werden.



**Morgens aktiv -
nachmittags Wellness !**

Anmeldeschluss 18.04.2010!

Informationen und Anmeldung:

Nordic Fitness Zentrum Bergstraße

Elke Riedel u. Petra Reinheimer

Tel.: 06251/8608844 Fax: 06251/8608866

info@nfz-bergstrasse.de

Aktiv-Programm Südtirol 2010:

Sa. 29.05.		Eigenanreise
	14:00	Treffpunkt Hotelhalle „Hotel Schneeberg“ Begrüßung, Hotelinfo, Zimmerverteilung
	16:00	Einweisung „Krafttraining“ im Fitness-Raum
So. 30.05.	10:00- 12:00	a) Einführungskurs NW für Anfänger b) Techniks Schulung für Fortgeschrittene
	13:30- 16:00	leichte NW- Einheit über Kalchern
Mo. 31.05.	07:30- 08:15	Aqua-Gymnastik
	10:00- 15:00	leichte Nordic Trekking Tour zur „Agelsbodenalm“
Di. 01.06.	09:30- 15:30	leichte Nordic Trekking Tour zur „Poschalm“
	16:30- 17:15	Stretching
Mi. 02.06.	07:00- 08:30	Nordic Walking Einheit
	anschl.	zur freien Verfügung
Do. 03.06.	07.30- 08:15	Aqua-Gymnastik
	10:00- 16:00	mittlere Nordic Trekking Tour über „Martalm“-> „Staudenbergalm“
Fr. 04.06.	09:30- 16:00	mittlere Nordic Trekking Tour zum „Mareiter Stein“
	17:00- 17:45	Stretching
Sa. 05.06.	10:00	Zimmer räumen und Heimreise

