



Bike + Hike

PLATTFORM

kleinwalsertal

NORDIC WALKING

Kurse + Touren | Saison: 2006

alle Preisangaben in Euro

Hinweis! Mindestteilnehmeranzahl für alle Kurse/Touren: 4 Personen

Kessler Bike + Hike

Walsenstr. 73

87567 Riezlern

neben der Kanzelwandbahn

Tel.: +43 5517 3685 - DW 40

Fax: +43 5517 3685 - DW 41

E-Mail: sport@die-plattform.com

BASIC KURS I

jeden Dienstag

Beginn: 10 Uhr | **Dauer:** 1,5 bis 2 Stunden

Zielgruppe: Einsteiger

Level: Nordic Walken im leichten Gelände; Grundzüge der Technik und Dehnübungen

Preis: EUR 15,- (mit gültiger Gästekarte) ... inkl. Stöcken, Trinkgurt und Drink

BASIC KURS II

jeden Donnerstag

Beginn: 10 Uhr | **Dauer:** ca. 2 Stunden

Zielgruppe: Fortgeschrittene und Teilnehmer aus Basic Kurs I

Level: Nordic Walken im mittelschweren Gelände mit Herzfrequenzmesser im optimalen Pulsbereich gehen, Technik verbessern, Dehn- und Kraftübungen sowie verschiedene Nordic Walking-Varianten erlernen.
NEU: inkl. Videoanalyse.

Preis: EUR 17,- (mit gültiger Gästekarte) ... inkl. Stöcken, Trinkgurt, Drink und Herzfrequenzmesser

WELLNESS-TOUR

jeden Mittwoch

Beginn: 15:30 Uhr | **Dauer:** ca. 1,5 Stunden

Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene

Programm: Stretching Übungen, Atmung bewusst erleben, Spannung aufbauen, Entspannung mit Runeübungen, Körpergefühle entwickeln, Igelball Massagen

Preis: EUR 10,- (mit gültiger Gästekarte)

PANORAMA-TOUR

jeden Freitag

Beginn: 10 Uhr | **Dauer:** ca. 3 Stunden

Zielgruppe: Nordic Walking-Begeisterte und Teilnehmer Basic I und Basic II

Level: Geführte Tour durch die herrliche Landschaft des Kleinwalsertals mit den schönsten Aussichtspunkten in die Walser Bergwelt. Besuch "Ort der Kraft". Ziel ist es auch, die erlernten Nordic Walking Techniken richtig anzuwenden und zu verbessern.

Preis: EUR 19,- (mit gültiger Gästekarte) ... Aufpreis für Stöcke: EUR 2,-

BIKE + HIKE PACKAGE

beinhaltet: Basic Kurs I (Einsteiger) + Basic Kurs II (Fortgeschrittene)

Preis: EUR 28,- (mit gültiger Gästekarte) ... inkl. Urkunde (Grundkurs) und Infomappe über Nordic Walking

Anmeldungen: per E-Mail: sport@die-plattform.com, per Telefon: +43 5517 368540 oder direkt bei "Kessler Bike & Hike" bzw. bei Sport Hilbrand in Mittelberg und Sport Pauli in Hirschegg