



## **NORDIC WALKING IN DER TOSCANA – Wellness pur! Eine Wohlfühlwoche mit Bewegung, Kultur, Weinkunde und Lebensfreude pur**

**Erleben Sie Ihre Ferien in der Toscana auf eine ganz besondere Art:  
Geist und Seele werden Vitalität und Lebensfreude neu entdecken.**

Wir bringen Nordic Walking auf die Wanderwege im Reich des 'Gallo Nero', besuchen weltberühmte Sehenswürdigkeiten (wie zum Beispiel Siena), genießen die typisch toskanische Küche und einfach das Leben in einer der schönsten naturbelassenen Landschaft Europas.

**Daten 2010: Ab Samstag 25.04. bis Samstag 26.06.2010 / Samstag 04.09. bis Samstag 30.10.2010  
Dauer eine Woche von Samstag zu Samstag.**

**Instruktor: Erika Aeberhard DNV/SNO Instruktorin.  
(Deutscher und Schweizerischer Nordic Walking Verband)**

**Gastrainer: 02.10 - 09.10.10, Jens Werner  
Mastertrainer (DNV) und dipl. Sportlehrer**

**Sonderwoche 9.10. - 16.10.2010 Programm auf Anfrage.  
Atemtherapie + Nordic Walking, Aufpreis €20.- /Woche**

### **Wichtige Information!**

Die meisten Krankenkassen übernehmen den Anteil Nordic Walking von ca. € 100.-, weil unsere Instruktorinnen die wissenschaftlich anerkannte, gesundheitsrelevante ALFA Technik lehren und vom DNV (Deutscher Nordic Walking Verband) ausgebildet sind!

**Ort: Podere l'Aquila, Gaiole in Chianti – ein toskanisches Landgut mit bester toskanischer Küche und erlesenen Weinen aus dem Chianti**

**Unterkunft: in Appartements mit Doppelzimmern, jedes mit eigenem Badezimmer (Dusche)  
Doppelzimmer als Einzelzimmer auf Anfrage**

**PROGRAMM:(ca. 15 Teilnehmer, mindestens 2) Nordic Walking in Theorie und Praxis durch einen  
Instruktor des Internationalen Nordic Walking Verbandes INFO (DNV/SNO), basierend auf  
neuesten Erkenntnissen.**

**Samstag:** Anreise im privaten PKW/Bahn oder Flugzeug.(günstige Flüge ab Deutschland wie z.B. Ryanair nach Pisa!)Verlangen Sie unsere Transfer-Informationen.  
19.00 h Orientierung, Vorstellung mit Apéro  
20.00 h Abendessen

**Sonntag:** 08.30 h Einführung in die Nordic Walking ALFA-Technik  
09.30 h Frühstücksbuffet  
10.30 h Nordic Walking, ca. 2 Std.  
13.00 h Mittagspause in einer typischen toskanischen Osteria in einem Dorf aus dem Mittelalter (12.Jhd.)  
14.30 h Heimkehr, Nordic Walking ca. 1 Std. (Auf Wunsch Abholung mit Auto.)  
19.00 h Vortrag: Nordic Walking - Gesundheitssport Nr. 1  
20.00 h Abendessen.

**Montag:** 08.30 h Nordic Walking: Vertiefung der ALFA Technik, 7 Steps  
09.30 h Frühstücksbuffet  
10.30 h Nordic Walking ca. 2 Std.  
13.30 h Mittagspause  
14.30 h Abfahrt zu einem Weingut. Geführte Besichtigung mit anschließender Weinprobe  
16.30 h Kleine Chianti Rundfahrt.

- 18.30 h Heimkehr  
20.00 h Abendessen
- Dienstag: 08.30 h Nordic Walking Technik mit Videoaufnahmen.  
09.30 h Frühstücksbuffet.  
10.30 h Nordic Walking Tour, ca. 2/3 Std.  
13.30 h Mittagspause bei einem Künstlerehepaar. Holzskulpturen.  
(Das ganze Haus wurde selber aus Holz gebaut, sogar die Badewanne.)  
15.30 h Heimweg  
19.00 h Video Bewegungsanalyse  
20.00 h Abendessen
- Mittwoch: 08.00 h Frühstücksbuffet.  
09.00 h Ausflug durch die senesischen Kreten nach Pienza. Die Kreten, eine wunderschöne Naturlandschaft mit Hügeln und Zypressen, stehen als Europäisches Kulturgut unter dem Schutz der UNESCO. Besuch von Pienza, im Mittelalter der Sommersitz des Papstes, heute speziell bekannt als Zentrum des berühmten Schafskäses ‚Pecorino‘ oder von San Gimignano, Stadt der ‚Geschlechtertürme‘  
16.00 h Rückfahrt  
20.00 h Abendessen
- Donnerstag: 08.30 h Nordic Walking Technik - Variationen  
09.30 h Frühstücksbuffet  
10.30 h Nordic Walking ca. 2 Std.  
13.00 h Mittagspause  
14.30 h Fahrt nach Siena. Dort Zeit zur freien Verfügung (Shopping)  
18.00h Geführte Abend-Stadtbesichtigung  
20.00 h Abendessen in Siena auf der weltberühmten Piazza IL CAMPO  
22.00 h Rückfahrt
- Freitag: 08.30 h Frühstücksbuffet.  
09.30 h Nordic Walking Tour, ca. 3 Std.  
13.30 h Mittagspause  
18.45 h Abschlussbesprechung und Videovorführung  
20.00 h Abendessen
- Samstag: 08.00 h Frühstücksbuffet  
09.00 h Heimreise.

**Wir sind fuer Sie da! Basierend auf den neusten Erkenntnissen hat die Nordic Walking Technik in letzter Zeit enorme Schritte vorwärts gemacht. Wir instruieren nach der wissenschaftlich anerkannten ALFA-Technik! Lassen Sie Ihren Nordic Walking Stil bei uns ueberpruefen um mögliche Gesundheitsschäden durch falsche Bewegungsabläufe zu verhindern!**

---

Preise: € 695.-- pro Person im Doppelzimmer  
Aufpreis für Doppelzimmer als Einzelzimmerbenützung € 70.-- pro Person

Zahlung: 30% bei Buchung, Rest 4 Wochen vor Ferienbeginn

Leistungen: 7 Übernachtungen mit **Vollpension** ohne Getränke und ohne Mittwoch Mittagessen, lizenzierte Nordic Walking Instruktoren, Video, Leihstöcke, Vorträge, Ausflüge und Fahren. Eigene Anreise mit dem Auto/Bahn/Flugzeug. Verlangen Sie unsere Transfermöglichkeiten

---

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

TOSCANA FERIEN, Podere l'Aquila,  
Oskar Sigrist, 53013 Gaiole in Chianti (Siena)  
Tel. 0039 335 221646  
E-Mail: [oskarsi@tin.it](mailto:oskarsi@tin.it) [www.toscanaferien.it](http://www.toscanaferien.it)

