

Outdoor-Relax-Wochenende

für Sie und Ihn in Lermoos

Freitag 28.09. bis Sonntag 30.09.2018



oder

Kurzurlaub für junggebliebene Seniorinnen und Senioren in Lermoos

Dienstag 25.09. bis Donnerstag 27.09.2018



Entdecken Sie mit uns die schönsten Plätze der Zugspitzarena, kristallklare Bergseen, urige Hütten, traumhafte Bergkulissen und unberührte Natur.

Programm unserer Veranstaltungen

Die Natur erleben und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun



Nordic-Walking ist mehr als nur ein Trendsport

Erleben Sie ein neues Körperbewusstsein durch geführte Nordic-Walking-Touren. Bei diesem Ganzkörpertraining wird nicht nur das Herz-Kreislaufsystem trainiert, sondern auch 90% der gesamten Muskulatur. Sie verbessern Ihre Ausdauer und schulen gleichzeitig Kraft, Beweglichkeit und Koordination.



Bei dieser sportlichen Aktivität zählt nicht die Leistung, sondern die Vitalität und der Spaß an der Bewegung

Entspannung

Zeit für Erholung und Regeneration

Ergänzt werden unsere Touren durch Konzentrationsübungen. Die Natur bietet eine Fülle von Besonderheiten, die wir nur wahrnehmen, wenn wir uns Zeit nehmen und all unsere Sinne nutzen.



Nach der Aktivität in kristallklarer Bergluft verlangt der Körper Ruhepausen, um sich zu erholen.

Erleben Sie, wie Sie durch Entspannung Ihr Wohlbefinden steigern. Sie bauen Stress und Anspannung ab. Sie erholen und regenerieren sich, tanken neue Kraft und bauen Energiereserven wieder auf.



Der Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung ist es, der uns fit und gesund hält und unseren Körper und Geist in Balance bringt.

Gewinnen Sie neue Impulse für den Alltag.



Hotel Klockerhof in Lermoos

Zuhause ist da, wo das Herz ist.

Genießen Sie die Wohlfühlatmosfera mit Tiroler Gastfreundschaft, Herzlichkeit, sowie viel Gemütlichkeit, das unser familiär geführtes Hotel verbindet.

Leistungen bei allen Veranstaltungen

- Gemeinsame Anreise im Kleinbus
- 2 Übernachtungen im 4-Sterne- Hotel Klockerhof in Lermoos. Wohnen in geräumigen, komfortablen Doppelzimmern. www.klockerhof.at
- Frühstücksbuffet mit regionalen Köstlichkeiten
- Genießer Halbpension mit g'smackiger Jause. Abwechslungsreiches 5-Gänge-Menü mit 3 Hauptgerichten zur Wahl. Knackige Salate vom Buffet, sowie verschiedene Themenbuffets.
- Genießen Sie die Vitaloase mit Blick auf die Zugspitze: Stadelsauna, Dampfbad, Zirbentherme, Kneippanwendungen, Ruheraum mit Wasserbetten
- Einführung in die Nordic-Walking-Technik und 3 geführte Touren
- Täglich abwechslungsreiches Entspannungstraining (Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, etc.) im Hotel, bzw. während der Touren.

Verbindliche Anmeldung bis spätestens

30.Juni 2018

Kosten: 305,00 Euro

Für mehr Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Petra Lindner

Entspannungspädagogin

Tel.: 07324-8985

E-Mail: lindner-pe@kabelbw.de

www.entspannung-lindner.de



Angelika Sigl

Nordic-Walking-Trainerin

Tel.: 07324-5431

E-Mail: asigl@gmx.de



Outdoor-Relax Wochenende

Entdecken Sie mit uns die atemberaubenden Landschaften der Zugspitzarena



Dem Alltag entfliehen,
den Gedanken
freien Lauf lassen,
sich einfach mal was
Gutes tun