

Nordic Walking Power Training

mit Nordic Walking Weltmeister Michael Epp

im HAPIMAG-RESORT WINTERBERG - HOCHSAUERLAND

HAPIMAG

Nur begrenzte Teilnehmerzahl möglich - Änderungen vorbehalten!



www.hapimag.com/de/winterberg-hochsauerland.htm

Ablaufplan

Freitag, 23. März 2012

Anreise Hapimag Winterberg
15:00 Uhr Begrüßung und Vorstellung des Ablaufplanes
15:30 Uhr Techniktraining im Gelände
17:30 Uhr Aqua Nordic Walking
19:30 Uhr Abendessen

Samstag, 24. März 2012

9:00 Uhr Techniktraining und Gymnastik
11:00 Uhr Vortrag Ernährungslehre
12:30 Uhr Mittagspause
13:30 Uhr Video- Aufnahmen
15:00 Uhr Kaffeepause
16:00 Uhr Powertraining mit MI-KA Hanteln
17:30 Uhr Nordic Walking - Wanderung
19:30 Uhr Abendessen (Videoauswertung)

Sonntag, 25. März 2012

9:00 Uhr Nordic Walking Technik
11:00 Uhr Abschlussgespräch und Abreise



Inklusiv- Leistung Hapimag Resort Winterberg

- 2 Übernachtungen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Tagungsgetränke
- Nachmittags Kaffee und Kuchen
- Abendessen (inkl. Wasser und Saft)
- Benutzung Wellness- Bereich

Preise

| | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 2-Zimmer Apartment (1 Person) | 211,00 € |
| 2-Zimmer Apartment (2 Personen) | 291,00 € |
| 2-Zimmer Apartment (3 Personen) | 369,00 € |
| | excl. Kurtaxe, excl. Schulungspreis |
| Schulungspreis pro Person | 70,00 € |

Infos und Buchungen direkt bei MI-KA Sports.



MI-KA Sports LAUF- UND NORDIC WALKING SCHULE MICHAEL EPP

Nordic Walking - Aqua Nordic Walking
Schneeschuhenlaufen - Laufcoach - Speed-Hiking
MI-KA Hanteltraining - Trainerausbildungen

TILGENSTRASSE 3 - D - 8 8 3 6 1 A L T S H A U S E N
TEL. 0049 (0)7584-3306 - Mobil: 0049 (0)171-6711579
www.coach5555.de - EMAIL: michael@coach5555.de