

Weitere Kursangebote:

**JODELKURS**

mit Marie Theres von Gunten  
vom 22. April 2010 bis 25. April 2010

**BASSGEIGEN BEGLEITKURS**

mit Werner Reber  
vom 18. April bis 21. April 2010

**JODELKURS**

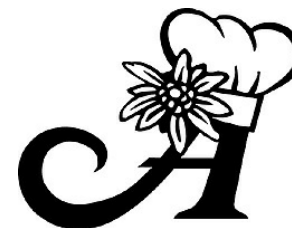
mit Franz Stadelmann  
vom 29. April 2010 bis 02. Mai 2010

**ALPHORNKURS**

Unterricht im traditionellen Alphornblasen für  
Anfänger und Fortgeschrittene  
mit Gilbert Kolly  
vom 09. Mai bis 15. Mai 2010

Bitte fordern Sie unsere detaillierten Unterlagen an:

HOTEL   
Richard & Yvonne Stöckli  
3812 Wilderswil/Interlaken  
Tel: 033 828 35 50  
Fax: 033 828 35 51  
[info@hotel-alpenblick.ch](mailto:info@hotel-alpenblick.ch)  
[www.hotel-alpenblick.ch](http://www.hotel-alpenblick.ch)



**DAS KURSHOTEL  
BEI EIGER, MÖNCH UND  
JUNGFRAU**

**Nordic Walking Kurs  
für Anfänger und Fortgeschrittene**

An Auffahrt, vom 13. Mai bis 16. Mai 2010

**Kursleitung**

**Eliana Heim-Lombriser**

Dipl. Wellnesstrainerin II

Nordic Walking Gesundheits-/Sport Instructor SNO

Seniorenportleiterin BASPO



[www.nordicwalkingflawil.ch](http://www.nordicwalkingflawil.ch)

HOTEL



3812 Wilderswil/Interlaken  
[www.hotel-alpenblick.ch](http://www.hotel-alpenblick.ch)

**Nordic Walking** ist ein schonendes und sanftes Ganzkörpertraining in der freien Natur und führt zum Einsatz von ca. 90% der Körpermuskulatur. Bei richtiger Belastung ist das Nordic Walking ohne Zweifel ein optimales Ausdauer- und Fettstoffwechseltraining. Neben den positiven Auswirkungen auf Fitness und Gesundheit kann Nordic Walking auch das psychische Wohlbefinden steigern.

Dieser **Nordic Walking Kurs** ist für **Anfänger** und **Köner** geeignet.

**Für Anfänger:** Am ersten Tag Einführung in die Nordic Walking Technik. Ab dem zweiten Tag Integration in die Fortgeschrittenen-Gruppe.

**Für Fortgeschrittene:** Am ersten Tag kurzweiliger Walk um Wilderswil. An den folgenden Tagen mittlere- bis anspruchsvolle Touren.

**Voraussetzung:** Eine gewisse Grundkondition wird vorausgesetzt, damit Walking-Touren im Wandergebiet des Berner Oberlands durchgeführt werden können. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit einer Aufteilung in eine gemütlichere und eine schnellere Gruppe.

**Leitung:**



**Eliana Heim-Lombriser**

Dipl. Wellnesstrainerin II  
Nordic Walking  
Gesundheits-/Sport-Instructor SNO  
Seniorensportleiterin BASPO

weitere Infos auf der Homepage  
[www.nordicwalkingflawil.ch](http://www.nordicwalkingflawil.ch)

Motto: nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.

**Begleitpersonen:**

Familien- und weitere Angehörige sind als Begleitperson herzlich willkommen, vielfältige Freizeit- und Sportanlagen stehen zur Verfügung.

**Datum:** 13. Mai bis 16. Mai 2010

**Kursort:** Hotel *Alpenblick* in Wilderswil-Interlaken

**Unterkunft:** Unterbringung in Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern möglich. (Die Zimmer werden nach Anmeldeeingang und Verfügbarkeit verteilt. Falls das Hotel ausgebucht ist, werden wir gerne in einem Nachbarhotel ein Zimmer organisieren.)

**Kosten:** für 3 Nächte pro Person inklusive Buffetfrühstück, kl. Mittag- und Abendessen

kleines Einzelzimmer		CHF 291.--
im Doppelzimmer Standard	/ zur Einzelbenützung	CHF 261.-- / 432.--
im Doppelzimmer Ambiance	/ zur Einzelbenützung	CHF 291.-- / 492.--
im Doppelzimmer Superior	/ zur Einzelbenützung	CHF 336.-- / 582.--
im Doppelzimmer Tourist	/ zur Einzelbenützung	CHF 231.-- / 372.--

Das Kursgeld beträgt pro Teilnehmer CHF 150.--  
Im Preis nicht inbegriffen sind Bahn-/Schiffbillette  
Stockmiete CHF 7.--/Tag

Kulinarisch verwöhnt werden Sie mit vielen köstlichen Gerichten aus der bekannten Alpenblick-Küche.

**Programm:**

Donnerstag 13.05.10

ab 14.00 Uhr Ankunft/Zimmerbezug

16.00 Uhr Anfänger: Einführung in die ALFA-Technik

16.00 Uhr Fortgeschrittene: 1 ½-stündige Nordic Walking Tour ab Hotel

18.30 Uhr Willkommens-Apéro

und Informationen zum Ablauf des Kurses

Abendessen: Buffet

Freitag 14.05.10:

Nordic Walking nach Programmansage

je nach Wetter Lunchpaket oder Mittagessen im Hotel

Abendessen: feines 5-Gang-Menu

Samstag 15.05.10:

Nordic Walking nach Programmansage

je nach Wetter Lunchpaket oder Mittagessen im Hotel

Abendessen: Leckeres 5-Gang-Verwöhnmenu

Sonntag 16.05.10

Vormittag Nordic Walking

Abreise, herzlichen Dank für Ihren Aufenthalt

Anmeldung zum Nordic Walking Kurs im  
vom 13. Mai bis 16. Mai 2010



Name ..... Vorname .....

Adresse:.....

.....

Geburtsdatum:..... Handy Nr.....

E-Mail: .....

Zimmerwunsch: .....

Spezielle Verpflegung (Diabetiker, Vegetarier): .....

Nordic Walking Kurs im 

Teilnahme im Kurs Anfänger

Teilnahme im Kurs Fortgeschrittene

Ich benötige Nordic Walking Stöcke / Körpergrösse \_\_\_\_\_

Ich benötige keine Nordic Walking Stöcke

### Begleitpersonen:

Erwachsene: ..... Kinder: .....

Zimmerwünsche: .....

### Fragen an Begleitpersonen:

Name: ..... Vorname: .....

Ich beteilige mich an Wanderungen: 1-2 Stunden  2-3 Stunden

Spezielle Verpflegung (Diabetiker, Vegetarier): .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

### Wünsche/Anregungen:

.....

.....

Den Fragebogen bitte einsenden an:

Hotel 

Oberdorfstrasse 3

3812 Wilderswil/Interlaken

Tel.: 033 828 35 50 Fax: 033 828 35 51

E-Mail: info@hotel-alpenblick.ch

www.hotel-alpenblick.ch

.....