

## Kosten, Anmeldung + Kontakt

Der Workshop beinhaltet 2 Übernachtungen im Haus Unterjoch, Vollpension sowie Training und Schulung durch das Fachpersonal

Kosten p.P. im Doppelzimmer € 185,-  
Kosten p.P. im Einzelzimmer € 198,-  
(Preise inkl. MwSt.)

BVS Sport- und Freizeitzentrum Haus Unterjoch  
Oberschweng 22 – 87541 Hindelang

Kontakt und Anmeldung **bis 15. März 2010**:  
Samberger, Frau Alexandra Korolija  
Rufnummer (0 89) 517777-0  
E-Mail [marketing@samberger24.de](mailto:marketing@samberger24.de)

In Kooperation mit



Für Prothesenträger und Angehörige

# Aktiv-Wochenende Nordic Walking

16.-18. April 2010  
in Unterjoch/Allgäu



## Für mehr Wohlbefinden und Mobilität

**Die Bewegung an der frischen Luft macht nicht nur Spaß, sondern steigert auch das körperliche Wohlbefinden. Ziel des Wochenend-Workshop ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man die Mobilität und Leistungsfähigkeit verbessern kann. Angesprochen sind Anfänger wie auch Fortgeschrittene.**

Unter Anleitung von speziell ausgebildeten Nordic Walking-Trainern (A-Lizenz) lernen die Teilnehmer alles Wissenswerte für ein effektives Training und setzen dies in einem halbtägigen Parcours sofort in die Tat um. Im Anschluss findet eine kleine Gehschule mit einer selbst betroffenen Gehtrainerin statt. Während der gesamten Schulung steht Fachpersonal für Fragen und Unterstützung bezüglich der prothetischen Versorgung zur Verfügung.

Der Workshop wird von Samberger Orthopädie-Technik in Zusammenarbeit mit medi, Hersteller von Hilfsmitteln, und dem Behinderten- und Versehrtensportverband Bayern (BVS) in Haus Unterjoch angeboten. Die idyllisch gelegene Sport- und Freizeitstätte des BVS ist handicap-gerecht ausgestattet und bietet viele weitere Freizeitaktivitäten wie Schwimmen, Hallengymnastik, Bowling und einen Wellness-Bereich an. Ein Rundum-Paket für ein gelungenes Aktiv-Wochenende.

## Nordic Walking-Workshop: Programm

<b>Fr 16. April</b>	bis 17:00	Anreise
	18:00	Abendessen
	19:00	Kick off: Kennenlernen und Vorstellen
<b>Sa 17. April</b>	8:00	Aufwachen mit Gymnastik und Tai Chi
	9:00	Frühstück
	10:00	Grundlagen Nordic Walking (Theorie)
	11:00-15:00	Nordic Walking-Parcours
	17:00	Kleine Gehschule
<b>So 18. April</b>	18:00	Abendessen
	9:00	Frühstück
	10:00	Fazit- und Feedback-Runde
	ab 12:00	Abreise

