

Bildungs- und Erholungswerk

Walking / Nordic Walking

für Anfänger und Fortgeschrittene

auf Norderney

26. - 30. April 2023 (Mi-So)



Auch 2023 wird unser beliebtes Walking–Seminar auf Norderney wieder stattfinden. Walking ist ein sanftes, gelenkschonendes Training in der freien Natur. Ideal für Neu- und Wiedereinsteiger ist es erlern- und durchführbar bis ins hohe Alter. Probieren und verfeinern Sie die unterschiedlichen Varianten: Walking, Stick- und Nordic-Walking.

Übernachtet wird im BEW-Haus Justitia, das zentral in der Stadt Norderney liegt. Es sind nur wenige Minuten zur Promenade und zum Strand - ideale Ausgangspunkte für unsere Übungsstrecken. An den ersten beiden Tagen stehen das Erlernen, Technikübungen und kürzere Walkingrunden im Vordergrund. Am letzten Tag erfolgt eine längere Walking-Tour über die Insel, die an die Leistungsstärke der Gruppe angepasst wird.

Norderney ist gut mit der Bahn bis Norddeich Mole und anschließender 55minütiger Fährüberfahrt zu erreichen. In Norddeich Mole stehen auch Parkplätze gegen Gebühr zur Verfügung. Die Mitnahme des PKW auf der Fähre als auch der Parkplatz auf der Insel sind ebenfalls kostenpflichtig.



üben am "Berg"

Seminarablauf

26. April 2023

Eigene Anreise zum
BEW-Haus Justitia
Moltkestr. 11
26548 Norderney

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Begrüßung und kennen lernen in gemütlicher Runde.

Theorie Einführung ins Walking

27. April 2023

ab 8:00 Uhr Frühstück

Vormittag **Walking ohne Stöcke und erste Erfahrungen mit Stöcken**

Praxis Mittagspause

Nachmittag **Üben der erlernten Techniken auf unterschiedliche Walking-Strecken nach Leistungsstand**

18:00 Uhr Abendessen

28. April 2023

ab 8:00 Uhr Frühstück

Praxis **Technikübungen zum Nordic Walking**

Mittagspause

Nachmittag **Unterschiedliche Walking-Strecken nach Leistungsstand**

18:00 Uhr Abendessen

Abend **Theorie** Walking-Techniken, Ausdauersport, Wie belaste ich mich richtig? Pulsmessen und Belastung nach Gefühl.

29. April 2023

ab 8:00 Uhr Frühstück

Praxis **Tages-Walking-Wanderung zur Ostseite der Insel**

18:00 Uhr Abendessen

30. April 2023

ab 8:00 Uhr Frühstück

Individuelle Heimreise

- Änderungen vorbehalten -

Eingeschlossene Leistungen

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
- 4 x Halbpension
- Walking-Seminar unter fachkundiger Anleitung
- Leihstöcke (begrenzt vorhanden)

Nicht enthalten

- Gästebeitrag Norderney (4,90 € pro Erw./Nacht, vor Ort zu zahlen / Stand Jan. 2023)
- Getränke, persönliche Ausgaben
- Eventuell Fahrkarten für den örtlichen Busverkehr

Seminar-Leitung

Christine Koch, Fitness- und Personaltrainerin



Reiserücktritts-Versicherung

Zur Vermeidung eines Kostenrisikos empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktritts-Versicherung inkl. Reise-Abbruch für 26 € für 2 Personen im Doppelzimmer bzw. 17 €/19 € pro Person im Einzel/Doppel als Einzel (mit 20% Selbstbehalt, mind. 25 €; ohne Selbstbehalt gegen Aufpreis möglich / Tarifstand bei Drucklegung). Aufpreis für eine Ergänzungsversicherung gegen eine Covid-19 Erkrankung und Quarantänemaßnahmen ab 26 € pro Person. Die Versicherung muss spätestens 30 Tage vor Reiseantritt abgeschlossen werden. Unkompliziert und schnell buchbar auf unserer Homepage www.bew-hannover.de oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

Allgemeine Hinweise und Reiseveranstalter

Mitzubringen sind der Witterung angepasste Sportbekleidung, Sportschuhe oder leichte Wanderschuhe (bequem, eingelaufen, idealerweise 2 Paar), falls vorhanden eigene Stöcke und ggf. Regenschutz (atmungsaktive Jacke und Kopfbedeckung, denn es wird bei jedem Wetter gewalkt).

Für dieses Seminar gelten die Reisebedingungen des BEW. Mit der Bestätigung wird eine Anzahlung von 20% des Reisepreises erbeten. Der Restbetrag wird zum 7. April 2023 fällig.

Die Mindestteilnehmerzahl für dieses Seminar beträgt 10 Personen. Der Veranstalter ist gem. der genannten Bedingungen berechtigt, bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl die Reise bis zum 06.04.2023 abzusagen. In einem solchen Fall erhalten Sie bereits geleistete Zahlungen unverzüglich zurück; ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

Bildungs- und Erholungswerk r. V. (BEW)
Seilerstraße 13 / 30171 Hannover
Tel. 0511 – 81 03 18 und 81 03 11
E-Mail: bew-hannover@t-online.de

Bahnreise ab/bis Hannover

Wir bieten folgende Bahnreise mit Regional Express und Fähre an:

Hinfahrt: Hannover Hbf–Norderney 09:20–14:25 Uhr

Rückfahrt: Norderney–Hannover Hbf 13:15–18:38 Uhr

Der Preis beträgt ab/bis Hannover und allen Bahnhöfen auf der Strecke 46,- € in der 2. Klasse (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen). Nicht eingeschlossen: Ticket für den örtlichen Bus oder Taxi zum Haus Justitia.

Seminargebühr pro Person im	
Doppelzimmer	355 €
Einzelzimmerzuschlag	40 €
Zuschlag Doppel- als Einzelzimmer	64 €
Zuschlag kl. EZ/WC/Etagendusche	24 €
Bahnfahrt ab/bis Hannover	46 €
Mindestteilnehmerzahl	10 Personen