Verlängerte Nordic Walking Weekends im Tessin

Das Tessin bietet viele Möglichkeiten für herrliche Touren mit abwechslungsreichen Strecken, sei dies in Kastanienwäldern, entlang von Flüssen oder am See. So ist speziell die Region um den Lago Maggiore ein wahres Paradies für Nordic Walking. Das milde Klima und die mediterrane Atmosphäre sorgen für unvergessliche Tage im Kreise Gleichgesinnter.

Unsere Aktivitäten mit Zusatzprogramm:

- Unser Ausgangspunkt ist Losone. Von hier unternehmen wir kurzweilige Walking-Rundtouren im Raume Locarno / Ascona und machen Ausflüge ins Maggiatal und ins Gebiet Gambarogno.
- Die reine Laufzeit der Touren beträgt ca. 3 bis 4 Stunden.
- Zu Beginn der Touren: angeleitetes Aufwärmprogramm.
- Regelmässig gemeinsames Stretching.
- Bei Bedarf streuen wir Übungs-Sequenzen ein, um unsere Nordic Walking-Technik noch besser ausführen zu können.

Weekend 1: Von Freitag, 01. April 2016 bis Sonntag, 03. April 2016

Zu dieser Zeit macht sich der Klimaunterschied des Tessins im Vergleich zur Alpennordseite besonders bemerkbar. Wir geniessen die bereits erwachte Natur und bewundern die für das Tessin typischen Magnolien- und Kamelienblüten.

Weekend 2: Von Donnerstag, 28. April 2016 bis Sonntag, 01. Mai 2016

Ende April können bereits frühsommerliche Temperaturen herrschen. Wir begehen klassische Nordic Walking-Touren beispielsweise im Maggiatal, erfreuen uns jedoch jedes

Jahr wieder an mindestens einer neuen Route in weniger bekanntem Gebiet des Sopraceneri.

Es ist möglich, bei den jeweiligen Weekends an allen vier Tagen teilzunehmen (Freitag bis Montag) oder wahlweise an drei oder nur an zwei Tagen. Wir übernachten in Losone in einem ruhigen, kleineren Hotel.

Leistungen und Kosten:

	Weekend 1	**Weekend 2**
• Preis bei 1 Übernachtung pro Person:	CHF 180.-	CHF 210.-
• Preis bei 2 Übernachtungen pro Person:	CHF 290.-	CHF 330.-
• Preis bei 3 Übernachtungen pro Person:	CHF 400.-	CHF 450.-

Im Preis sind enthalten: Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bad / WC oder Dusche / WC; inkl. Frühstück; sowie die Tourenleitung.
Einzelzimmerzuschlag: CHF 20.- pro Person und pro Nacht.
Individuell und auf eigene Kosten gehen: Anreise, restliche Konsumationen.

Stornierungsbedingungen:
Bis 14 Tage vor Weekendbeginn: kostenlos, 13 bis 3 Tage vor Weekendbeginn: 50% der Weekendkosten, 2 bis 0 Tage vor Weekendbeginn: 80% der Kosten.

Besonders erfreulich ist, dass es einige TeilnehmerInnen gibt, welche schon seit dem Jahre 2006 immer wieder an ein Nordic Walking Frühlings-Weekends im Tessin kommen. Aus diesem Grund wird das Programm für jedes Jahr wieder mit ein bis zwei neuen Touren zusammengestellt.

Es ist immer wieder schön, auch neue TeilnehmerInnen in unserer Gruppe begrüssen zu dürfen. Nordic Walking NeueinsteigerInnen und Ungeübte erhalten auf Wunsch vor dem Weekend nach Absprache kostenlos eine aufbauende Startlektion.

Unter der Homepage www.active-balance.ch sind noch weitere Informationen über Nordic Walking und andere Aktivitäten nachzulesen.

Anmeldungen bitte bis spätestens 25. Februar 2016 (Weekend 1) bzw. 20. März 2016 (Weekend 2) an:

Bruno Schiltknecht Unterer Althof 24 8854 Siebnen
055 440 51 75 079 647 25 15 info@active-balance.ch www.active-balance.ch