

Nordic Beach Walking an der flämischen Küste

Fr. 29. April – Mo. 1. Mai 2006

Sand und Strand
Deiche und Dünen
Küstenwald und Polderland
Die Weite des Himmels und des Meeres
... und Nordic Walking oder besser ... Nordic Beach Walking morgens am Strand

Wäre das etwas für Sie? Walken am Meer? Der aufgehenden Sonne entgegen?

Ob als Anfänger, Fortgeschrittener oder als Begleitperson, Sie sind zum Nordic Beach Walking Wochenende in De Haan an der belgischen Nordseeküste herzlich willkommen.
Ein neues Nordic Walking Erlebnis wird das Barfußlaufen sein:
Sie erproben das Gehen in weichem und hartem Sand, durch Priele und Meereswasser, bei Flut und Ebbe und hinterlassen unsere Spuren!

Aber Vorsicht:

Es erwartet Sie kein trockener Unterricht, sondern Lernen und Erfahren mit Spaß und Freude am Leben und am Laufen. Sie logieren in De Haan mit Jugendstilvillen und der wohl bezauberndsten Baderesidenz an der belgischen Küste. Die Küstenbahn fährt an der gesamten belgischen Küste von Knogge über De Haan nach Ostende.

Bitte mitbringen:

- Lauf- oder Wanderschuhe
- Sportbekleidung (u.a. Hose zum Umkrempeln), auch zum Wechseln
- Warme, regenfeste Jacke
- Rucksack mit Platz für Ihre Schuhe, Getränke, Proviant und Sonstiges
- Geeignete Kopfbedeckung und eventuell Handschuhe
- Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden)
- Pulsuhren (falls vorhanden)

Leistungen:

- Individuelle Betreuung
- Beach Walking zum Wachwerden
- Nordic Walking Unterricht
- Nordic Walking Pocket Guide
- Grachtenfahrt
- Teilnahmebescheinigung
- Einsatz von Pulsuhren
- Leihgebühr für Nordic Walking Stöcke (falls nicht vorhanden): 6,00 € für 3 Tage

Preise pro Person für 3 Übernachtung im [Hotel Internos***](#) oder [Hotel Bonne Auberge**](#)

EZ: 195,00 € / 120,00 €

DZ: 117,00 € / 88,50 €

Familiensuite Internos mit 3 Personen belegt: 95,00 € (inkl. Küche)

Familiensuite Internos mit 4 Personen belegt: 71,25 € (inkl. Küche)

Halbpension: 18,00 € pro Tag

Seminarkosten: 90,00 €

Eigene Anreise (Fahrgemeinschaften?)

Unser Nordic Beach Wochenende runden wir bei einer Bootsfahrt durch die Grachten im nahe gelegenen Brügge mit seinem hanseatischen und mittelalterlichen Charme ab.

Anreise kann in Fahrgemeinschaft von Köln/ Aachen/ Lüttich (Luik)/ Brüssel (Ring)/ Gent/ Brügge - Richtung Ostende erfolgen. ca. 350 km

[Gesamtausschreibung \(PDF\)](#)

[Tagesprogramm \(PDF\)](#)

[Anfahrtsbeschreibung allgemein \(JPG\)](#)

[Anmeldeformular zum Ausdruck](#)

