

Nordic Walking im Naturpark Schwarzwald Mitte/ Nord (für Einzelreisende und Gruppen)

nordicaktivarea Bad Herrenalb & Dobel

Sie finden Bad Herrenalb und Dobel, zwei liebenswürdige Nachbarorte auf der Höhe von Baden-Baden, mitten im sonnigen Schwarzwald. Beide verbinden württembergische Tradition mit badischem Frohsinn. Die regionale Küche ist bekannt für ihren französischen Einschlag, den sie seit Jahrhunderten aus dem nahen Elsass erhält.

Ihre Unterbringung erfolgt auf der „Sonneninsel Dobel (720 m)“. Informations- und Treffpunkt der *nordicaktivarea* ist das dortige Kurhaus – Ausgangsbasis aller Nordic Aktivitäten auf „dem Dobel“, wie die Einheimischen sagen. Nordic Sports ist Wohlfühlspor par excellence. Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe und die sportliche Zauberformel für Fitness, Gesundheitsprävention und Lebensqualität. Dobel, die Portal- und Initiativgemeinde mit den Schwerpunkten „Gesunde Ernährung“ und „Nordic Fitness“. Das passt.

Sauerstoffreiche, unbelastete Champagnerluft, leichte und anspruchsvolle, von Experten ausgesuchte, Trails – das bietet Ihnen Dobel! Rund um Dobel sind zusätzliche Wander- und Spazierwege erschlossen. Die weithin bekannte Wanderroute von Pforzheim nach Basel, der legendäre Westweg, viel besucht und beliebt, führt über die Sonneninsel. Dobel liegt inmitten einer herrlichen Hochlandschaft, ein echter Sonnengipfel mit vielen Aussichten bis weit hinüber ins Elsass, zu den Vogesen und in die Pfalz.

Der Ort Dobel hat gemütlich-dörflichen Charakter und ist auf Sie als Gast eingestellt, aber Gott sei Dank nicht „überladen“. Für Erholungssuchende und Gesundheitsbewusste das sportlich-machbare Glaubensbekenntnis schlechthin.

Und wenn es so richtig an den Kalorienverbrauch oder auch in die Power-Fitness geht, relaxen Sie vielleicht anschließend in der „Siebentäler Therme“ in Bad Herrenalb mit speziellen Anwendungen, beim Klangbaden, im entspannenden Thermalwasser oder in der wohltuenden Saunalandschaft. Dobel bietet Ihnen als Pendant einzigartigen Hochplateau-Reichtum mit Natur pur und dörflicher Gemütlichkeit. Das „Parkhallenbad Dobel“ erreichen Sie in wenigen Gehminuten von Ihrem Hotel aus.

Die Unterbringung erfolgt im traditionsreichen und alteingesessenen „*Landhotel Funk*“, einem der ältesten Hotels von Dobel, wo in den 70er Jahren schon Persiens Kaiserin Soraya nächtigte und Spaniens heutige Königin Sofia als Prinzessin speiste. Das Hotel befindet sich im Ortskern des heilklimatischen Kurortes. Zum Haus gehören ein parkähnlicher Garten, eine große Liegewiese sowie eine hauseigene Boccia- und Boulebahn.

Die Ausstattung der Hotelzimmer lässt kaum Wünsche offen – 15 Doppelzimmer, die alle mit Bad/ Dusche, WC, TV und Telefon ausgestattet sind.

Das „Landhotel Funk“ bietet seinen Gästen eine Küche, in der sich die Schwarzwälder mit der Internationalen Küche vereinen.

Das Team um den Küchenchef Jens Krause, der lange Jahre in der Schweiz u. a. in Sterne-Restaurants gekocht hat, bietet für große und kleine Gourmets Saisonales und Regionales für jeden Geschmack. In der Küche werden ausschließlich frische Produkte, teilweise von Bauern der Umgebung, sowie aus dem hauseigenen Garten verarbeitet. In der eigenen Konditorei werden die Kuchen und Torten noch nach alten Rezepten selber gebacken. Der Weinkeller ist gut bestückt und wird sowohl offen als auch in Flaschen angeboten.

Im „Landhotel Funk“ in Dobel steht der Gast im Mittelpunkt – überzeugen Sie sich selbst!

Unser PLUS für SIE: Vor Ort betreut Sie *Dieter Schäfer*, mehrfach lizenzierter Nordic Fitness – Trainer, mit seinem TrainerInnen – Team persönlich. Herr Schäfer hat selbst bei der „Nordic Walking - Ikone“ Anke Faller aus Hinterzarten „gelernt“ und arbeitet erfolgreich mit dem Deutschen Skiverband und der Deutschen Sporthochschule Köln zusammen.

Reiseverlauf:

1. Tag:

Nachmittags Anreise im Hotel und Begrüßung durch Ihre Gastgeber. Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension. Anschließend gegen ca. 19:00 Uhr Präsentation „World of Nordic Fitness“ durch einen Vertreter der *nordicaktivarea Bad Herrenalb & Dobel* – überzeugende Vorteile des Wohlfühlsports Nordic Fitness, Soft bis Power, Herzfrequenzoptimierung, Prävention und Fragen/ Antworten.

2. Tag:

Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet erwartet Sie um 10:00 Uhr Herr Schäfer oder einer seiner Vertreter zu einem moderaten Schnupper-Trainingseinstieg (Dauer ca. 90 – 120 Minuten) mit praktischer Einweisung in Nordic Walking, insbesondere in die Lauf- und Stocktechnik. Im Anschluss steht Ihnen der Rest des Tages zur freien Verfügung. Wie wäre es mit einem gemütlichen Bummel über die Kurpromenade des benachbarten Bad Herrenalb oder einem Besuch der dortigen „Siebentäler Therme“? Selbstverständlich können Sie aber auch den Dobel selbst in Eigenregie erkunden. Ein gut ausgeschildertes Wanderwegenetz beginnt direkt vor der Haustür des Hotels. Das „Parkhallenbad“ von Dobel erreichen Sie in nur wenigen Gehminuten. Abendessen im Hotel.

3. Tag:

Im Anschluss an ein stärkendes Frühstück vom Buffet entführt Sie der Küchenchef des Hauses, Herr Krause, in die Welt der gesunden Ernährung. Hier ist nicht nur Theorie sondern vor allem auch Praxis angesagt. Gegen 14:00 Uhr beginnt eine weitere Nordic Walking – Trainingseinheit (Dauer ca. 90 – 120 Minuten) unter Anleitung Ihres Betreuers. Heute liegt der Schwerpunkt auf einer Einweisung in herzfrequenzorientiertes Individualtraining mit anschließendem Start in eine längere Laufstrecke unter Anwendung der harmonischen Nordic Walking – Technik. Abschlussabendessen im Rahmen der Halbpension.

4. Tag:

Nach dem Frühstück individuelle Abreise in die Heimatorte.

Unsere Leistungen

3 x Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet im „Landhotel Funk“ in Dobel
3 x Abendessen als 3-Gang Menü (2 Hauptgänge zur Wahl)
1 x Präsentation „World of Nordic Fitness“ am Ankunftsabend
2 x geführte Touren unter Leitung eines Nordic Walking – Instructors mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden;
inkl. Leihgebühr für Nordic Walking – Poles (Leihstöcke) und Polar-Herzfrequenzmesser
1 x Praxisseminar zum Thema „Gesunde Ernährung“ unter Anleitung des Chefkochs
1 x Nordic Walking – Streckenplan
Kurtaxe

Reisepreis pro Person (in EURO):

im Doppelzimmer: 245,00
im Einzelzimmer: 260,00

Reisetermine:

| | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 20.04.-23.04.2006 | 11.05.-14.05.2006 | 08.06.-11.06.2006 |
| 13.07.-16.07.2006 | 10.08.-13.08.2006 | 07.09.-10.09.2006 |
| 30.09.-03.10.2006 | 19.10.-22.10.2006 | |

Für Reisegruppen ab 8 Personen (max. 15 Teilnehmer) auch tägliche Anreise mit identischem Programm möglich!

Gruppengröße:

8 – 15 Personen