

# Tennis & Nordic-Walking Wochenende im Hotel Schneeberghof



## Gesund und entspannt beim Tennis & Nordic-Walking-Wochenende am Fuße des Schneebergs

Fitness & Wellness ist mehr als eine trendige Zeiterscheinung. Durch zuviel Stress im Alltag sucht man einen Ausgleich für seinen Körper und sein Wohlbefinden. Das viele Sitzen, zu wenig Bewegung und ein Mangel an Frischluft erzeugt in uns die Sehnsucht, der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun. Es geht Ihnen auch so? Damit sind Sie nicht alleine!

Zum ersten Mal bietet das \*\*\*\*Hotel Schneeberghof in Puchberg ein 3 Tages-Special „Tennis & Nordic Walking“ an. Mit Mag. Martin Angerer von der Sportagentur „Sports und Wellness“ werden Sie die positive Auswirkung von Tennis auf die Gesundheit kennen lernen. Elisabeth & Andreas, 2 lizenzierte Nordic-Walking-Trainer, werden Ihnen mit dem Nordic-Walking Programm neue Dimensionen des Wanderns und der Bewegung in der Natur eröffnen.



### **Tennis und Nordic.Walking.Wochenende**

**Freitag, 1. Oktober bis Sonntag, 3. Oktober 2010**

\* 3 Tage / 2 Nächtigungen mit Halbpension

\* Vitalkörberl am Zimmer (Obstkorb und Fruchtsäfte)

\*Tennis-Programm inkl. Trainer, Platzgebühr, Leihschläger und Bälle

\* Nordic-Walking Entspannungsprogramm

\* Geführte Nordic-Walking Wanderung

\* Leihstöcke für die Nordic-Walking Wanderung

\* Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes

\* Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna & Dampfbad

**Pauschalpreis pro Person €238,- / Kein Einzelzimmerzuschlag / Mindestteilnehmeranzahl: 8 Personen**

#### Programmablauf des Tennis und Nordic Walking Wochenendes

##### Freitag, 1. Oktober 2010

ab 14.00 Uhr Anreise und Zimmerbezug

15.30 Uhr Begrüßungsdrink und Vorstellung des Tennis- und Nordic Walking Programms

16:00 – 18:00 Tennisprogramm: Vorspielen, Vorhand und Rückhand Technik, Übungen im Klein- und Großfeld

ab 19.00 Uhr Abendbuffet mit Vorspeisen im Restaurant

##### Samstag, 2. Oktober 2010

08.00 Uhr Energiereiches Morgenerwachen in der Natur

ab 08.45 Uhr Frühstück vom Buffet

10.00 Uhr Methodische Einführung in die Nordic-Walkingtechnik, danach Nordic-Walking-Wanderung im Gleichgewicht, mit verschiedenen Übungen für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele

16.00 Uhr Entspannung im Hallenbad & Sauna, Gelegenheit zur Massage

19.00 Uhr 5-gängiges Candlelight-Dinner

##### Sonntag, 3. Oktober 2010

ab 8.00 Uhr Frühstück vom Buffet zusätzlich mit Sekt und Lachs

10:00 – 12:00 Tennisprogramm: Vorhand- und Rückhandvolley mit Übungen, Smash Technik, Kombinationsübungen Grundlinie – Volley – Smash, Technik Aufschlag



**SCHNEEBERGHOF**  
FITNESS FÜR KÖRPER & GEIST

Hotel Schneeberghof | 2734 Puchberg am Schneeberg | Wr. Neustädter Straße 24  
Tel: +43(2636)3500 | Fax: +43(2636)3233 | info@schneeberghof.at