



Nordic Walking auf Teneriffa



Die größte der Kanareninseln ist schon seit langem für ihr Gesundheitsklima bekannt. Ganzjährig mildes Sonnenwetter erlaubt Nordic Walking Aktivitäten in faszinierenden Landschaften, am Meer, in den Pinienwäldern mittlerer Höhenlagen und in den Vulkangebieten.

Anfänger werden in den ersten Tagen von einem deutschen Nordic Walking Lehrer am Hotelstrand / Pool ausgebildet. Sie lernen den richtigen Gebrauch der Stöcke. Nordic Walking ist etwas anstrengender als Wandern, aber Gelenk schonender als z.B. Joggen. Bei richtiger Technik verbraucht der Körper viele Kalorien, da die gesamte Körpermuskulatur beansprucht wird. Eigene Stöcke sollten mitgebracht werden. Es stehen aber auch bei Anmeldung Verleihstöcke zur Verfügung.



Die sich an die Kurse anschließenden Touren werden je nach Wetterlage in den ausgewählten Zielgebieten unter Leitung des Nordic Walking Lehrers stattfinden.



Das Strandhotel Playa Sur Tenerife liegt am langen 1,5 km feinen, hellen Sandbadestrand. Es ist mit seinen 76 Zimmern ein familiär geführtes Hotel. Alle Zimmer sind wohnlich eingerichtet – nur Nichtraucherzimmer - mit handgearbeiteten Pinienmöbeln, Bad, Telefon, Sat-TV, Mietsafe und Balkon mit Meerblick. Die Küche sorgt für gesunde Kost.

Programm:

1. Tag: Abflug von Deutschland nach Teneriffa. Transfer. Empfangscocktail durch den Hoteldirektor.

2. Tag: **Vormittags: 1. Kurseinheit Nordic Walking.** Sie lernen alles über Stocklänge und Schlaufeneinstellung. Eingewöhnung in den Bewegungsablauf.

Nachmittags haben Zeit zum Baden, Schwimmen und Sonnen. Genießen Sie die kanarische Sonne! Vielleicht haben Sie auch Lust auf der Strandpromenade entlang bis zur Plaza von El Medano zu schlendern und sich dort bei einem Kaffee unter die Einwohner zu mischen.



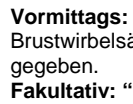
3. Tag: **Vormittags: 2. Kurseinheit Nordic Walking.** Koordinierung der Arm-Bein-Bewegungen.



Nachmittags: Fakultative halbtägige Südtour: Mit dem klimatisierten Bus geht es über die Serpentinstrasse zu einer Ziegenmilchkäserei. Wir sehen die heute nach EU - Normen produzierten Käsesorten, die zu den Leckereien der Kanarischen Küche gehören. In Arico sehen wir bei einem Besuch des kleinen Museums die Wohnkultur der Canarios. Über die Höhenstrasse führt die Route vorbei an Guanchenhöhlen, vereinzelt typischen Gehöften mit wundervollem Ausblick zur Küste. Besuch einer Bodega, fachliche Erklärungen mit Weinproben und köstlicher Auswahl an Tapas. Hier liegt ein besonderes Weinbaugebiet Teneriffas. Nach einem Bummel durch die nahe gelegene Kreisstadt Granadilla mit ihren historischen Häusern besuchen wir eine Gofiomühle, in der in alter Tradition eines der Grundnahrungsmittel der Bevölkerung hergestellt wird. Rückkehr ins Hotel am frühen Nachmittag.



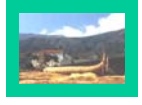
4. Tag: **Vormittags: 3. Kurseinheit Nordic Walking.** Es werden Körperschwerpunkt und Rotation in der Brustwirbelsäule gezeigt und entsprechende Übungen gemacht. Ferner werden Hinweise zur Trainingsintensität gegeben.



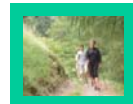
Fakultativ: "sanfte" Halbtagestour zu den Sonnenpyramiden der Ureinwohner, einem historischen Höhepunkt der Insel. Unter der fachkundigen Führung von Herrn Hueneke bringt der Bus Sie ins Tal von Güimar. Dort befinden sich die heiligen Stätten der Ureinwohner mit den Sonnenpyramiden. Der berühmte Wissenschaftler Thor Heyerdahl hat hier zusätzlich ein Museum geschaffen, dass mit den Modellen des Kontiki - Floß und des Papyrusbootes u. a. die Verbindung der alten und neuen Welt mit den Kanarischen Inseln vor der Kolumbuszeit anschaulich erklärt. Rückkehr ins Hotel am Mittag.



Abends: Klavierkonzert im Hotelsalon.



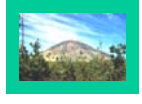
5. Tag: **Vormittags: 1. Nordic Walking Wandertour.** Unter der Leitung des NW Lehrers fährt die Gruppe ins Zielgebiet ihrer Wanderung je nach Wetterlage.



Nach der Rückkehr ins Hotel ist genügend Zeit zum Baden und Sonnen. Auch ist die Massageabteilung geöffnet.



6. Tag: **Große Inseltour:** Ein Ganztagesausflug mit einem bequemen vollklimatisierten Bus. Als Inselkenner begleitet Sie der Direktor des Hotels. Sie fahren durch ein landwirtschaftliches Terrassengebiet mit Mandelbäumen und Feigen an der Landstrasse hinauf nach Vilaflor, dem höchsten Dorf der Insel. Weiter geht es durch die Kiefernwälder des Hochplateaus. Hier liegt der Teidevulkan (3.718 m) inmitten einer gigantischen Vulkanlandschaft. Mit vielen Erklärungen zum Vulkanismus pur erleben Sie die Einmaligkeit des Nationalparks. Nach der Mittagspause Besuch des ICONA - Besucherzentrums, wo die Eindrücke durch einen Film noch erweitert werden. Abfahrt durch die Vegetationsstufen des grünen Orotavatales mit seiner Baumheide und an der Küste den riesigen Bananenplantagen. Besuch einer tropischen Finca mit Erläuterungen zum Bananananbau und Besichtigung vieler tropischer Früchte und Pflanzen. Der Ausflug schließt mit einem Rundgang durch den Ferienort Puerto de la Cruz ab. Abendessen im Hotel.



7. Tag: **Vormittags: 2. Nordic Walking Wandertour.** Der Nordic Walking Lehrer sucht je nach Wetterlage ein Wandergebiet aus. Unter seiner Leitung haben die Schüler nun Gelegenheit, das Erlernte anzuwenden.



8. Tag: **Der Tag der Abreise.** Transfer zum Flughafen. Rückflug nach Deutschland.

Im Preis enthalten:

Flug ab / bis Deutschland

Transfers Flughafen / Hotel / Flughafen auf Teneriffa.

7 Nächte / 8 Tage Aufenthalt im 3* Strandhotel Playa Sur Tenerife in El Medano

Alle Zimmer - nur als Nichtraucherzimmer - mit Bad, Telefon, Sat-TV, Safe und Balkon mit Meerblick.

Halbpenion bestehend aus reichhaltigem Frühstücksbüffet und Abendessen.

Die Nordic Walking Kurseinheiten und Wandertouren unter Aufsicht eines professionellen Nordic Walking Lehrers

Die Ausflüge laut Programm mit deutscher Reiseleitung

Fakultative Ausflüge:

Südtour: € 37,00

Sonnenpyramiden: € 36,00

Wichtig:

Da man bei den Ausflügen verschiedene Klimazonen durchläuft, sollte jeder Teilnehmer Windjacke, feste Schuhe mit Profilsohlen, Pullover und Kopfbedeckung mitnehmen.

Programmänderungen vorbehalten.