

FITNESS- UND NORDICTRAIL-WOCHE FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Sonntag, 18. Juni 2023 – Samstag, 24. Juni 23

Leitung: ***Jolanda Schärer*** aus dem Engadin. (verheiratet)

Dipl. Fitness- und Groupfitness - Dance-Instruktorin, dipl. Langlaufinstructorin. Buchreferentin, Fitness-Vizeeuropameisterin 2002, Referentin, ausgebildete Beraterin für Seele, Geist und Körper.

Dieses Programm ist für Frauen und Männer, die sich gesund und fit fühlen, sich drinnen und draussen zu bewegen. Jedoch auch gerne noch etwas Zeit für sich verbringen möchten im Hotel Meielisalp über dem wunderbaren Thunersee.



PROGRAMM

Sonntag, 18.6.23

Ankunftstag und Treffpunkt um 18h im Eingangsbereich beim Cheminée

Montag, 19.6.23

Treffpunkt: 10h Nordic-Trail-Tour auf den Niesen

Dienstag, 20.6.23

Treffpunkt: 10h Bodyfitnesstraining (90 Min)

Mittwoch, 21.6.23

Treffpunkt: 10h Nordic-Trail-Tour aufs Stockhorn

Donnerstag, 22.6.23

Freier Tag, individuelles Programm

Freitag, 23.6.23

Treffpunkt: 10h Bodyfitnesstraining (90 Min.)

Samstag, 24.6.23

Gemeinsames Frühstück und individueller Abreisetag.

Weitere wichtige Infos:

1. Jeden Abend gemeinsames Nachtessen um 18.30h
2. Von Montag bis und mit Freitag bin ich gerne da für Beratungsgespräche (christliche Seelsorge auf Grundlage der Bibel, Gottes Wort) Bitte für einen Termin von 1,5 Std. jeweils bei mir persönlich melden vor Ort.
3. Die Nordictouren werden durchgeführt und individuell könnte man an beiden Bergtrails nur bis auf die Mittelstation walken und von dort mit der Bahn runter. Dies wird vor Ort besprochen. Auch kann man vom Niesen-Spitz und vom Stockhorn-Spitz wieder mit der Bahn runtergefahren werden, was wir auch machen werden.
4. Höhenmeter und Zeitangaben (ca.) vor Ort.
5. Es könnte auch sein, dass wir Wetterbedingt Planänderungen haben.
6. Mitnehmen: Nordic-Stöcke, Rucksack, Trinkflasche, gutes Schuhwerk, Geld für Bahn etc. ideale Nordic-Kleidung. Auch Wechselkleidung.
7. Für Bodyfit gute Turnschuhe (nicht mit Socken oder Barfuss), Trainingsbekleidung für Drinnen. Frottiertuch, Trinkflasche.
8. Individuell vor Ort können auch für den Nachmittag, nach dem Bodyfit, noch Unternehmungen (Wellness Bödelibad, etc.) abgemacht werden.

Es wäre von Vorteil, wenn wir ALLE ZUSAMMEN dieses Programm durchziehen könnten! Aus diesem Grund ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung für diese Woche. (z.Bsp. sind Sie in der Lage 2-4 Stunden den Berg hochzulaufen? Nicht rennen...) Für weitere Auskünfte gerne unter Tel. 079 255 18 24

VERSICHERUNG IST SACHE JEDES TEILNEHMERS. VERPFLEGUNG im Rucksack ist Sache der Teilnehmer/-innen. Hotel stellt Lunch gegen Gebühr zur Verfügung.

ANMELDUNG BITTE im Hotel Meielisalp, Tel. 033 847 13 41 oder über E-Mail: hotel@meielisalp.ch

Durchführungskriterien: AB 4 Personen!!

Ich freue mich sehr auf Eure sportliche Teilnahme!! 😊

Sportliche Grüsse

Jolanda Schärer