

FIT DURCHS GANZE JAHR mit NORDIC WALKING!

Folgen Sie unseren Wegweisern
zu besserer Lebensqualität!

Nordic Walking - Was ist das überhaupt?

*Sanftes Training aller Muskelgruppen für
Gesundheit und Fitness*

- ☉ Bewegung an der frischen Luft
- ☉ Erhaltung der Gesundheit
- ☉ Förderung der Fitness
- ☉ Effektives Training
- ☉ Verbesserung der Kondition
- ☉ Mehr Elan für den Alltag

Nordic Walking ist in Zusammenarbeit von Sportwissenschaftlern und Fitness-Profis entwickelt worden. 90% aller Muskeln werden trainiert, bis zu 40% mehr Kalorien als bei Walking, Jogging und Gehen verbrannt.

Aufgrund der bewiesenen gesundheits-fördernden Eigenschaften, wie

- ☉ Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- ☉ Stabilisierung der Wirbelsäule
- ☉ Aktivierung des Stoffwechsels
- ☉ Entlastung der Gelenke
- ☉ Gewichtsreduzierung

unterstützen Krankenkassen diese Sportart im Rahmen der Gesundheitsvorsorge.

Unser Angebot - Ihr Vorteil!

Die von uns angebotenen Nordic Walking Kurse werden von Krankenkassen anerkannt und Sie können somit den Vorteil genießen, in der Regel 80%, aber max.

75,- € je Kurs erstattet zu bekommen

Dies alles macht Nordic Walking zu mehr als nur einer Trendsportart. Der große Zuspruch und die schnell wachsende Anhängerschaft beruhen unter anderem darauf, dass Menschen jeden Alters, Gesundheits- und Fitnesszustandes problemlos und mit Spaß in der Gruppe einsteigen können, ohne Gefahr zu laufen, sich zu überfordern.

Walken Sie einem neuen Lebensgefühl entgegen!

Wir begleiten Sie gerne!

Erleben Sie im **1. DSV Nordic Walking Park am Vogelsberg/Hessen** die Vogelsberger Landschaft auf unseren Nordic Walking Trails.

3 Strecken auf ca. 25 km von Einsteiger- bis Profiniveau sind in herrlicher Landschaft für Sie markiert.



Das Nordic Walking- Wander- und Erholungsgebiet Camping-Groß-Eichen auf dem Vogelsberg

Unser Campingplatz liegt am Waldrand terrassenförmig nach Süden in absoluter Ruhe und reiner Luft. Beim Blick ins Tal, auf Hügel, Felder und den plätschernden Streitbach, wandert die Sonne von den frühen Morgenstunden bis zum Untergang am Abend an Ihnen vorbei. Ihre Kinder können von früh bis spät im Freien spielen.

Bei uns können Sie campen vom Kurzurlaub bis zum fest eingerichteten Dauerplatz mit Wasser-, Strom-, Telefon- und Kanalschluss für Abwasser und WC. Ab zwei Übernachtungen können Sie auch in eingerichteten Wohnwagen oder gemütlichen Ferienhütten Ihren Urlaub bei uns verbringen.

Bei der Größe und Lage der Campingplätze können Sie von 80m² - 400m², zwischen sonnig oder schattig unter großen Bäumen wählen.

In unserer „guten Stube“, dem Aufenthaltsraum der Camper, finden Sie Spiele, Bücher, Schallplatten, Fernsehen und Computer mit Spielen und Internet. Hier finden auch regelmäßig gemütliche Weinproben mit edlen Tropfen aus dem Weingut Steinmühle, 67574 Osthofen in Rheinhessen statt.

Unser Restaurant "Zum Vulkan" mit Biergarten verwöhnt Sie sowohl beim Frühstücksbrunch, Mittagessen, Abendessen als auch beim gemütlichen Beisammensitzen abwechselnd mit Bingo-, Tanz-, Skat- oder Dartabenden. Auch auf Ihre speziellen Wünsche gehen wir gerne ein.

Genießen Sie mit ihren Kindern die Natur, fernab von Verkehrslärm und dem Stress des Alltags in der Stadt.

Wir bieten:

- ☉ Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen
- ☉ Traumhafte, naturbelassene Landschaft
- ☉ 3 verschiedene, vom DSV in Verbindung mit der Sporthochschule Köln vermessene Strecken
- ☉ Theoretische Einführung „Nordic Walking“ auf Großbildleinwand
- ☉ Schnupperkurse zum ersten Kennenlernen der Technik
- ☉ Sanitärräume zum Umziehen und Duschen
- ☉ Kinderbetreuung auf Anfrage
- ☉ Übernachtungsmöglichkeiten im Wohnwagen, Zelt oder im Hotel (um Reservierung wird gebeten)
- ☉ Verleih von Walking-Stöcken und Herzfrequenzmessgeräten

Unsere von den Krankenkassen anerkannten Kurse finden einmal pro Woche **dienstags, mittwochs und auf Anfrage** statt

Für Gäste aus der Region bieten wir 5 geführte Wanderungen für 60 € an. **Donnerstags** findet unser allgemeiner **Nordic Walking Lauftreff** ab 19.00 statt. Hier kann jeder mit Spaß am Walken - und alle, die erst einmal hineinschnuppern möchten - teilnehmen.

Bei geführten Touren ist die Mindestteilnehmerzahl 4 Personen. Preis pro Person: € 3,-

Unsere Übernachtungsangebote inklusive Kursen:

Sie beinhalten

- ☉ eine Begrüßung mit Theorie und Materialkunde
- ☉ geführte Trainingseinheiten
- ☉ Videoanalysen

3-Tages-Kurs mit 5 geführten Trainingseinheiten à 1,5 Stunden			
	Wohnmobil	Wohnwagen	Hotel
1 Pers	€ 128,-	€ 118,-	ab € 152,-
2 Pers	€ 188,-	€ 178,-	ab € 198,-

4-Tages-Kurs mit 6 geführten Trainingseinheiten à 1,5 Stunden			
	Wohnmobil	Wohnwagen	Hotel
1 Pers	€ 166,-	€ 151,-	ab € 210,-
2 Pers	€ 238,-	€ 223,-	ab € 279,-

Das Landhotel „Gärtner“ bietet zu jeder Übernachtung ein Frühstücksbuffet an. Zur weiteren Entspannung stehen eine Kegelbahn sowie ein Fahrradverleih zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Ihr Team vom Campingplatz Groß-Eichen

Am Rain 15, 35325 Mücke/Gross-Eichen
info@camping-gross-eichen.de
Telefon: 06400/8805, Telefax: 06400/8092