

Meine Vital-Woche: Nordic Walking

Nordic Walking ist eine schonende und dabei besonders effektive Trainingsmethode. Durch den Einsatz der Stöcke wird zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers gestärkt. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Das erwartet Sie bei uns:

Hotelleistungen

7 Tage, 6 Übernachtungen, Vollpension, eine Flasche Mineralwasser zur Begrüßung auf dem Zimmer

Ärztliche Leistung

1x Ärztlicher Kurzcheck

Sportprogramm

8x Nordic Walking (insg. 360 Minuten)*, MTT-Geräteeinweisung, täglich Trainingsraum zur freien MTT Nutzung

Entspannungsangebot

1x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung

Freizeitangebot

Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Ausstattung variiert je nach Klinik, z.B. Bewegungsbad, Sauna, Trainingsraum)

**Das Programm ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.*

Buchungsanfrage*:

Name, Vorname

Adresse

Telefon

E-Mail

Wunschdatum: Anreise am: _____ (nur montags)

Ich komme mit Begleitperson (bitte ankreuzen) ☐ Ja ☐ Nein

Besuchen Sie uns auf www.vital-kliniken.de

Klinik Dreizehnlinden

33014 Bad Driburg

E-Mail: info.dreizehnlinden@vital-kliniken.de

Klinik Buchenholm

23714 Bad Malente-Gremsmühlen

E-Mail: info.buchenholm@vital-kliniken.de

Schloss-Klinik Sonnenbühl

78073 Bad Dürrenheim

E-Mail: info.sonnenbuehl@vital-kliniken.de

Information und Buchung:

*Bitte senden Sie dieses Blatt ausgefüllt an Ihre Wunschklinik (s.o.). Sie erhalten von uns umgehend eine verbindliche Buchungsbestätigung bzw. einen neuen Terminvorschlag.



Preise:

Die aktuellen Preise für Teilnehmer/innen und Begleitpersonen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite www.vital-kliniken.de (unter Angebote - Prävention)

Wir freuen uns auf Sie!