



SPEED SKATING WORKSHOPS

Die schnellste Variante des Skatens ist das **Speed-Skating**. Es ist ein Erlebnis, im Windschatten dahin zu gleiten oder selber einmal den „Zug“ anzuführen.

Unsere **SPEED-SKATING** Workshops führen wir gemeinsam mit den wettkampferfahrenen Sportlern des **SPEED TEAMS FREIBURG** durch. (www.speedteam-freiburg.de)

Sie sind gedacht für alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Skaten gemacht und Lust auf mehr „Speed“ bekommen haben.

Es besteht natürlich die Möglichkeit, Speedskates unseres Partners **POWERSLIDE** zu testen.

Ihr Leistungspaket:

- Begrüßung und erste Einweisung in das **Speed Skating** am Freitag Nachmittag
- Zwei geführte Touren und Technik-Training (Samstag und Sonntag)
- Isotonische Getränke von **XENOFIT** für die Touren
- Imbissbuffet nach der Tour
- Kostenlose Nutzung der **POWERSLIDE**-Testschuhe
- 2 mal Übernachtung inkl. reichhaltigem Schwarzwälder Frühstücksbuffet
- Zwei mal sportlergerechtes 4-Gang Menü am Abend
- Zimmernutzung am Sonntag bis 18.00 Uhr
- Betreuung durch das **SPEED TEAM FREIBURG**



Termine für 2005: 06.05.-08.05.2005 / 03.06.-05.06.2005 / 16.09.-18.09.2005

Preis: 209,00 € p.P. im DZ



LANGLAUF im Schwarzwald

Fahren Sie Ski, günstig wie nie!

Um die bekannten Wintersportorte Schönwald und Schonach befindet sich eines der schönsten Langlaufgebiete des Schwarzwaldes. Unser Shuttlebus bringt Sie täglich bequem direkt an die Loipe und nach dem Sport sicher ins Hotel zurück.

Verbinden Sie Ihr Wintersporterlebnis mit dem Service des **AKTIV HOTELS**. Und dies zu unserem **WINTER-TIEFSTPREIS**:

Ihr Leistungspaket:

- 5 mal Übernachtung inkl. reichhaltigem Schwarzwälder Frühstücksbuffet
- 5 mal sportlergerechtes 4-Gang Menü am Abend
- täglich Shuttleservice zu den Loipen nach Schonach / Schönwald

Buchbar 03.01.2005 – 28.02.2005
(außer 05.02. -08.02.2005)

Gerne organisieren wir für Sie Skikurse mit den Skischulen der Region. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

WINTERTIEFPREIS:

ab 199,00 €
p.P. im DZ



AKTIV HOTEL Elzach

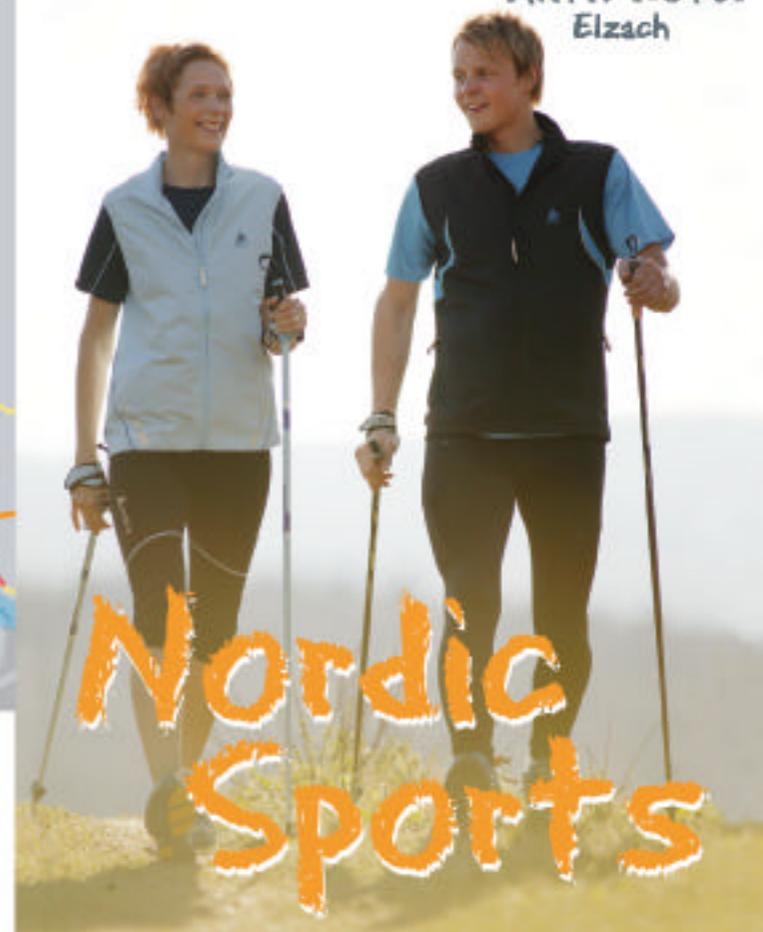
Am Schießgraben 11 • D-79215 Elzach

Tel. (0 76 82) 905-410 • Fax (0 76 82) 905-430

www.aktivhotel-elzach.de • info@aktivhotel-elzach.de

Walken, Bladen...

2005





Herzlich willkommen im AKTIV HOTEL ELZACH

Ihrem Zentrum für gesundheitsbewussten Ausdauersport.

NORDIC SPORT ist für uns nicht einfach die Fortbewegung mit Stöcken. Das Besondere an **NORDIC SPORT** ist das ganzheitliche Training des Körpers ohne Überbelastungen.

Ganz egal ob zu Fuß oder auf Rollen, entdecken auch Sie bei uns diesen neuen Sport in der herrlichen Landschaft des Südschwarzwaldes.

- **NORDIC WALKING** ist 40 – 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke
- **NORDIC SPORT** beteiligt 90 % der menschlichen Muskulatur
- **NORDIC SPORT** entlastet den Bewegungsapparat gegenüber dem Joggen um 30 %
- **NORDIC SPORT** löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- **NORDIC SPORT** verzögert den Alterungsprozess.

Kurz um, wer regelmäßig **NORDIC SPORT** betreibt, fühlt sich einfach wohler.

Alle unsere **NORDIC SPORT – Trainer** sind vom Deutschen Nordic Walking- und Blading Verband geprüft.

So gewährleisten wir unseren Gästen eine optimale Betreuung.

Highlight für alle **SKATING-FANS** sind unsere **NORDIC-Skating** Kurse auf dem **CROSS TRAINER** unseres Partners **POWERSLIDE** und unsere **SPEED-SKATING WORKSHOPS** in Kooperation mit dem **Speedteam-Freiburg**.



NORDIC WALKING

Der ideale Einstieg ins **NORDIC WALKING** ist unser Wochenend-Paket mit ausführlicher Einweisung und zwei Tagestouren.

Ihr Leistungspaket: Freitag - Sonntag

- Ausführliche Einweisung in das **NORDIC WALKING** am Freitag Nachmittag
- Leihweise Bereitstellung der **NORDIC WALKING** – Stöcke
- Leihweise Nutzung eines POLAR- Pulsmessers
- Zwei Tagestouren mit Einkehr (Samstag und Sonntag)
- Isotonische Getränke von XENOFIT für die Touren
- Imbissbuffet nach der Tour
- 2 mal Übernachtung inkl. reichhaltigem Schwarzwälder Frühstücksbuffet
- Zwei mal sportlergerechtes 4-Gang Menü am Abend
- Zimmernutzung am Sonntag bis 18.00 Uhr

Preis: ab 249,00 € p.P. im DZ

NORDIC WALKING – Sonntag bis Freitag

Das Angebot für alle, die Lust auf Sport haben, aber auch die vielfältigen Möglichkeiten des Schwarzwaldes genießen möchten.

Preis: ab 435,00 € p.P. im DZ

(Leistungspaket wie Wochenende, jedoch 5 mal Übernachtung mit Halbpension und vier geführte Halbtagestouren, Mo, Di, Do, Fr)

NORDIC WALKING – DIE WOCHE

Kombinieren Sie einfach unsere beiden Nordic Walking Angebote und sparen Sie 65,00 € pro Person.

Eine Woche **NORDIC WALKING** inkl. aller Leistungen unsere beiden Arrangements ab 619,00 €

Termine: Ganzjährig buchbar, denn bei Schnee walken wir mit Schneeschuhen!



NORDIC BLADING

NORDIC WALKING auf Rollen.

Die Alternative für alle, die mal über die Radwege am Kaiserstuhl und der Rheinebene "sausen" wollen.

Unsere **NORDIC-BLADING** Arrangements sind identisch mit den **NORDIC WALKING** Angeboten.

Außerdem kostenlose Nutzung der Test-Skates unseres Partners **POWERSLIDE**.

Bitte geben Sie einfach bei der Buchung an, ob Sie walken oder bladen möchten.

Buchbar 01.05 - 30.09.2005



NORDIC-SKATING

Erleben Sie bei uns im **AKTIV HOTEL** die Weltneuheit im **NORDIC SPORT**.

Der **CROSS TRAINER** unseres Partners **POWERSLIDE** ermöglicht Ihnen die Kombination von Nordic Walking und Skating abseits befestigter Straßen und schafft so ein völlig neues Fitneß- Erlebnis.

Ihr Leistungspaket: Freitag - Sonntag

- Ausführliche Einweisung in das **NORDIC SKATING** am Freitag Nachmittag
- Leihweise Bereitstellung der **NORDIC SKATING** – Stöcke
- Leihweise Nutzung des „**CROSS TRAINERS**“ von Powerslide
- Zwei geführte Touren (Samstag und Sonntag)
- Isotonische Getränke von XENOFIT für die Touren
- Imbissbuffet nach der Tour
- 2 mal Übernachtung inkl. reichhaltigem Schwarzwälder Frühstücksbuffet
- Zwei mal sportlergerechtes 4-Gang Menü am Abend
- Zimmernutzung am Sonntag bis 18.00 Uhr

Buchbar vom 01.04.2005 – 31.10.2005

Preis: ab 209,00 € p.P. im DZ

... und so wohnen Sie:

z.B. Typ Schluchsee



z.B. Typ Mummelsee



*Der **POWERSLIDE** Cross Trainer*