

# Langeoog 2019

Das Nordic-Walking & Pilates Wochenende

## Alle Informationen auf einen Blick:

Freitag, 15. März - Sonntag, 17. März 2019

Freitag, 27. Sept. - Sonntag, 29. Sept. 2019

**Gesamtpreis:** 360,- € p.P. im DZ  
395,- € p.P. im EZ

## Leistungen:

- Busfahrt OLantis Huntebad / Bensorsiel
- Schiffsüberfahrt Bensorsiel / Langeoog
- im März: 2 Nächte im Biohotel „Stranddeck“, inkl. Halbpension
- im September: 2 Nächte im Hotel „Aquantis“ am Strand, inkl. Halbpension
- Sauna- und Schwimmbadnutzung im Hotel
- Teilnahme an Nordic-Walking- und Pilates-Kursen
- 120 €-Teilnahmebescheinigung für Krankenkassen (Bitte vorab mit der Krankenkasse klären. AOK-Versicherte können sich einen Gesundheitsgutschein von der AOK holen. Wert 120 €.)

## Programm (gilt für beide Termine)

<b>Freitag</b>	07.00 Uhr	Abfahrt OLantis Huntebad
	10.00 Uhr	Ankunft Langeoog
	14.00 Uhr	Pilates-Matwork/Aqua-Fitness
	17.00 Uhr	„Spurensuche - Wir erkunden die Insel“ Nordic-Walking
	19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
<b>Samstag</b>	07.30 Uhr	„Nordic-Walking in den Sonnenaufgang“ Für sportliche Frühaufsteher
	08.30 Uhr	Frühstücksbuffet
	10.30 Uhr	Fortgeschrittene: Auffrischung erlernter Nordic-Walking-Techniken, Einsteiger: 1. Teil - Erlernen der Nordic-Walking-Techniken
	14.00 Uhr	Pilates-Matwork/Aqua-Pilates
	17.00 Uhr	Fortgeschrittene: Nordic-Walking Strandtour Einsteiger: 2. Teil - Erlernen der Nordic-Walking-Techniken
	19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
<b>Sonntag</b>	07.30 Uhr	„Nordic-Walking in den Sonnenaufgang“
	09.00 Uhr	Frühstücksbuffet
	10.30 Uhr	„Langeoog - Good bye!“ Der Abschieds-Walk am Strand
	14.00 Uhr	Abfahrt in Langeoog
	17.00 Uhr	Ankunft OLantis Huntebad



**OLantis**  
SportWelt

### OLantis Huntebad

Bäderbetriebsgesellschaft Oldenburg mbH  
Am Schloßgarten 15 · 26122 Oldenburg  
Tel. 0441 – 36 13 16 - 16  
sportwelt@olantis-bad.de  
www.olantis.com  

## Die OLantis-SportWelt lädt zum Insel-Wochenende ein!

Auch 2019 geht es mit der OLantis-SportWelt wieder an zwei Terminen auf Inseltour! Wir bieten euch ein Sport- und Erholungswochenende mit Nordic-Walking und Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene an.

Ein rundes Wochenende an der Seeluft im Kreise netter Menschen hat positive Effekte: Durch die Kombination von Nordic Walking und Pilates wird nicht nur der Körper gestärkt, sondern auch Geist und Seele.

Das Biohotel „Stranddeck“ sowie das Hotel „Aquantis am Strand“ auf Langeoog bieten dafür den idealen Ort. Die Erholung startet schon mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet am Fuße der Dünen in unmittelbarer Strandnähe. In dem hoteleigenen Wellnessbereich mit Schwimmbad und Sauna lassen wir das Nordic-Walking-Training des Tages mit Pilates ausklingen.

## Pilates für jede Leistungsstufe

Pilates-Übungen vereinen das Training von tiefer liegenden Muskeln und Geist: Mittels Yogaelementen und gezielter Atmung ist die Straffung des Körpers und Erholung des Geistes das Ergebnis. Mit der einzigartigen Kombination von Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen und fließenden Bewegungen wird besonders die Körpermitte, das Powerhouse, gestärkt.

## Nordic-Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene

Nordic-Walking ist ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining mit zwei speziellen Stöcken. Im Gegensatz zum Joggen wird der Bewegungsapparat weniger belastet. Das Training verbessert Ihre Koordination, pumpt mehr Sauerstoff in den Körper, kräftigt und mobilisiert ihn. Somit ist diese Sportart für jede Altersstufe geeignet.

### Nordic-Walking für Einsteiger:

- Stretching, Kräftigung und Lockerung
- Anpassung der Schlaufen und Anlegen der Stöcke
- Erlernen der Grundtechnik/Diagonaltechnik
- Erlernen der Handtechnik (Öffnen und Schließen)
- Erlernen der Doppelstocktechnik
- Aktive Fußarbeit
- Richtige Kleidung und Schuhwerk

### Nordic-Walking für Fortgeschrittene:

- Technischschulung
- Aerobes Training im Fettzellenverbrennungsbereich
- Anaerobes Training mit der Intervallmethode
- Einführung in die Nordic-Walking Gymnastik „Nordic-Fit“



## Sie möchten mitmachen?

Anmeldung unter:

Telefon: 0441 - 36 13 16 17 bei Nadja Schulz

E-Mail: [nadja.schulz@olantis-bad.de](mailto:nadja.schulz@olantis-bad.de) oder

Internet: [www.olantis.com](http://www.olantis.com)