

Buchungen beim Veranstalter:

NKF-Hotel
Tel. 05041 / 94640 • Fax 05041 / 63960
E-Mail: hotel@nkf-springe.de
www.nkf-hotel.de
Philipp-Reis-Straße13 • 31832 Springe,
Region Hannover

Anfahrt:

Abfahrt Autobahn A7 in Laatzen
Abfahrt Autobahn A2 in Lauenau
Bundesstraßen B 217 und B 442.

Es erwartet Sie ein modernes, ruhig gelegenes Haus
im Grünen, in unmittelbarer Nähe zum Deister.

Die Ausstattung ist überall hochwertig und in
anspruchsvollem Design. Geschmackvoll eingerichtet
sind alle Bäder in den 25 Doppelzimmern, 20 Einzelzimmern
und einem Appartement. Die freundliche Atmosphäre
im Hause rundet den Aufenthalt ab.

Empfehlenswert wäre die Anreise mit dem eigenen
Fahrzeug, ist jedoch nicht zwingend notwendig.

SPRINGE.

IN STADT AM DEISTER

Vorzüge hat Springe viele. Die, die sie kennen, kommen gern
immer wieder. Den anderen sei gesagt, es lohnt sich,
Springe zu erleben. An den Ausläufern des Weserberglandes
gelegen, vermittelt Springe eine wohlthuende Kleinstadtatmosphäre.
Der historische Innenstadtbereich mit Fachgeschäften
und Restaurants lockt Gäste und Einwohner zum Verweilen.
Springes unmittelbare Nähe zur Natur erfreut besonders
Nordic Walking Begeisterte, Wanderer und Radfahrer.

Wir beraten Sie gern
zu weiteren touristischen Fragen und Angeboten.

Tourist-Information Stadt Springe
Im Alten Rathaus • Zum Niederntor 26 • Tel. 05041 73-273
E-Mail: touristinformation@springe.de • www.springe.de



Luchs und Bär im
nahegelegenen
Wisentgehege.

Aktiv-Wochenende

Nordic Walking

mit Vergnügen



Das Peters'sche Haus am
Springer Marktplatz mit
dem Marienbrunnen.

Nach „ALFA“ DNV Nordic Walking Technik



Nordic Walking ist der Sport für Jung und Alt, bei dem 90 Prozent der Muskulatur bewegt werden. Voraussetzung hierfür ist das richtige Training durch einen ausgebildeten Nordic Walking Instructor!

Was bewirkt Nordic Walking bei richtiger Ausübung?

Die Pfunde purzeln, das Immunsystem wird gestärkt und Stresshormone werden abgebaut. Die Psyche profitiert! Darüber hinaus ist Nordic Walking eine sinnvolle Ergänzung zur Physiotherapie.

Weitere Informationen unter www.nordicfitnessworld.info

Nordic Walking am Deister
(Zertifizierte Trainer)



Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

ALFA-Technik
A: Aufrecht - L: Langer Arm - F: Flacher Stock - A: Angepasste Schrittlänge

Cornelia Müller - 31832 Springe
Warener Str. 39 - Tel. 05041-640583 Fax 05041-640584

Ein Wochenende mit Vergnügen

Programmablauf

Freitag

16.00 - 18.00 Uhr Anreise, Begrüßungsdrink, Abendessen, anschließend mittelalterlicher Nachtwächterrundgang

Samstag

8.00 - 9.00 Uhr Sportlerfrühstück
9.30 Uhr Treffen der Nordic Walking-Freunde im Seminarraum
Begrüßung durch den Trainer
Wir walken durch den Deister
13.00 Uhr Mittagstisch
15.00 - 18.00 Uhr Saunabesuch (inklusive, Sauna außer Haus)
Massagen (15 €) bitte mit Vorbestellung
19.00 Uhr Abendveranstaltung mit 3-Gänge-Menü und den Deisterhexen

Sonntag

8.00 - 09.00 Uhr Frühstück
9.30 - 11.00 Uhr Nordic Walking
13.00 Uhr Abreise



Leistungen zum Endpreis

Doppelzimmer 212 € inkl. MwSt. pro Person
Einzelzimmer 233 € inkl. MwSt.
buchbar ab 5 Personen

- 2 Übernachtungen im schönen NKF-Hotel
- Begrüßungsdrink bei Anreise
- 2 x Nordic Walking (mit einem geschulten Trainer, Nordic Walking-Stöcke leihweise)
- Saunabesuch
- 2 x Abendmenü
- 1 x Mittagessen
- Abendkulturprogramm
- Mittelalterlicher Nachtwächterrundgang durch die schöne Altstadt

„Hört Ihr Leut' und lasst Euch sagen,
unsre Glock' hat 8 geschlagen.“



Entspannung
in Erichs Saunawelt

