

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, kostenfreier Parkplatz (nach Verfügbarkeit)

**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 (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

**Klinik Dreizehnlinden**

Bahnhofstraße 3  
33014 Bad Driburg  
Fax: 05253 - 971 - 3587  
E-Mail: info.dreizehnlinden@vital-kliniken.de

**Klinik Buchenholm**

Plöner Straße 20  
23714 Bad Malente-Gremsmühlen  
Fax: 04523 987-520  
E-Mail: info.buchenholm@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](http://www.vital-kliniken.de) (unter Angebote - Prävention)

**Wir freuen uns auf Sie!**