

NEU: Im Hotel Playa sur Tenerife, Ihr Sportprogramm wie folgt:

Nordic Walking auf Teneriffa

Teneriffa, die grösste aller Kanareninseln, ist schon länger für ihr ausgezeichnetes Gesundheitsklima bekannt. Ganzjährig mildes Sonnenwetter ermöglichen Nordic-Walking-Aktivitäten in faszinierenden Landschaften, am Meer entlang, in Pinienwäldern mittlerer Höhenlagen und in den Vulkangebieten. Ein deutscher Physiosporttherapeut und Sportwissenschaftler führt Sie in die Theorie und Praxis des Nordic Walkings ein. Im Vordergrund steht dabei die optimale Nutzung zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Situation sowie des Gewichts und Stoffwechsels. Für die Dauer des Programms stehen Ihnen Nordic Walking Stöcke kostenfrei zur Verfügung. Selbstverständlich können aber auch eigene Stöcke mitgebracht werden. Während dieser Zeit werden Sie in unserem Strandhotel PLAYA SUR TENERIFE, direkt an einem feinen, hellen Sandbadestrand gelegen, untergebracht sein. Sämtliche Zimmer des familiär geführten Hotels sind mit handgearbeiteten Pinienmöbeln, Bad, Telefon, Sat-TV, Miet-Safe und Balkon mit Meerblick ausgestattet. Die Küche sorgt für Ihr leibliches Wohl und für eine gesundheitsbewusste Verpflegung.

Ihr Programm:

- 1. Tag:** Anreise und Transfer zum Hotel. Siesta. Empfangscocktail durch den Hoteldirektor. Bienvenidos - Herzlich Willkommen. Abendessen bei Kerzenschein.
- 2. Tag:** Urlaubstag zur freien Verfügung und zum Akklimatisieren. Geniessen Sie die kanarische Sonne an unserem Meerwasserpool oder am erfrischenden Atlantik selbst. Vielleicht haben Sie auch Lust, an der Strandpromenade entlang nach El Médano zu schlendern, um das landestypische Flair und seine Bewohner kennenzulernen. Oder Souvenirs zu kaufen.
Abends: Einführungsvortrag unseres Physiosporttherapeuten zum Nordic Walking: Erste Einweisungen, Belastungsgrenze, Blutdruck, Puls, Körperhaltung, etc.
- 3. Tag:** Vormittags: Praktische Einweisung und 1. NORDIC WALKING Wandertour am Strand von El Médano und Naturreservat Montaña Roja.
Nachmittags: Führung durch eine benachbarte Bananen- und Papayaplantage mit fachkundlichen Erklärungen zu Anbau und Aufzucht der Pflanzen und Früchte.
- 4. Tag:** "Sanfte" Halbtagestour zu den SONNENPYRAMIDEN, einem historischen Höhepunkt der Insel. Unter der fachkundigen Führung von Herrn Hueneke bringt der Bus Sie ins Tal von Güimar, wo sich die heiligen Stätten der Ureinwohner mit den Sonnenpyramiden befinden. Der berühmte Wissenschaftler Thor Heyerdahl hat hier zusätzlich ein Museum geschaffen, das mit den Modellen des KONTIKI-Flosses und Papyrusbootes u. a. die Verbindung der alten und neuen Welt mit den Kanarischen Inseln vor der Kolumbuszeit anschaulich erklärt.
Rückkehr ins Hotel am Mittag. Abends: Klavierkonzert im Hotelsalon.
- 5. Tag:** Vormittags: 2. NORDIC WALKING WANDERTOUREN in das Naturreservat Malpais de la Rasca. Die Strecke führt auf Meereshöhe um einen der Vulkankegel in der Nähe des südlichen Leuchtturms der Insel. Transfer mit dem Hotelbus. Nach der Rückkehr ins Hotel ist genügend Zeit zum Baden und Sonnen. Auch haben Sie Gelegenheit gegen eine geringe Gebühr unsere Massageabteilung, unsere Infrarot-Kabine oder die Sauna zu benutzen.

„Damit Sie immer gut Finden – was Sie gut Finden“!

„mal Anders Reisen mit Emperor“

Fon: (+49) 0621 – 777 36 799
Fax: (+49) 0621 – 78 98 171

eMail: info@emperor-travel.de
Web: www.emperor-travel.de

6. Tag: Vormittags: 3. NORDIC WALKING WANDERTOURE Region Vilaflor. Vormittags fährt Sie der Bus nach Vilaflor, dem höchst gelegenen Dorf Teneriffas, wo ein ebener Fussweg auf einer Höhe von ca. 1.500m entlang des Gebirges führt.

7. Tag: Vormittags: Fakultativ: 4. NORDIC WALKING WANDERTOURE im Nationalpark. Jetzt werden Sie gefordert! Mit dem Bus geht es in den Nationalpark, wo Sie in ca. 2.000m Höhe am Rand des Urkraters, umgeben von erstarrter Lava, einen langen, fast ebenen Weg bewandern. Dabei besichtigen Sie einige der grandiosen Naturphänome.

8. Tag: Transfer zum Flughafen für Ihren Rückflug - Buen viaje!

Termine & Preise

➤ **Gültig für 2010**

- 01.05.-15.07.
- 24.08.-30.09. Alle Preise in Euro pro Person im:
- 01.12.-20.12. Doppelzimmer 580,- Einzelzimmer 675,-
- Fakultativ: 4. Nordic Walking Wanderung 60,-

Darin enthalten sind: Transfers Flughafen - Hotel - Flughafen auf Teneriffa. 7 Tage Hotelaufenthalt mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen (Menüwahl). Alle Nichtraucherzimmer, mit Bad, Telefon, Sat-TV, Safe, Balkon mit Meerblick sowie:

- Vortrag Nordic Walking
- Gesundheitscheck
- 3 Nordic Walking Wanderungen
- Ausflug Papaya- und Bananenplantage
- Exkursion „Sonnenpyramiden“
- Inbegriffen sind ferner die Anfahrten und Wanderführungen inkl. Picknick-Pakete

Wichtig: Da man bei den Ausflügen verschiedene Klimazonen durchläuft, sollte jeder Teilnehmer Windjacke, feste Schuhe, Pullover, Kopfbedeckung und Sonnenschutz mitnehmen. Die Teilnahme an besagten Wanderungen erfolgt auf eigenes Risiko des Gastes. Änderungen während der Exkursion sind dem Wanderführer/ Guide vorbehalten. Zuzüglich Anreise / Flug und Flugtaxen. Angaben vorbehaltlich Verfügbarkeit und Preisänderungen!

„Damit Sie immer gut Finden – was Sie gut Finden“!

„mal Anders Reisen mit Emperor“

Fon: (+49) 0621 – 777 36 799

Fax: (+49) 0621 – 78 98 171

eMail: info@emperor-travel.de

Web: www.emperor-travel.de