

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

Fitness-Urlaub auf Teneriffa

Zwei Wochen aufbauende und erholsame Tage erwarten Sie Teneriffa, Insel des Ewigen Frühlings, ist die grösste der Kanareninseln und seit langem für ihr Wohl-tuendes Klima bekannt. Ebenso wie für die heilenden Kräfte des vulkanischen Gesteins. Deswegen bietet es sich dort geradezu an, mit T'ai Chi die Energiebahnen wieder in Harmonie zu bringen; denn das chinesische Schattenboxen ist eine Methode zur Gesundheitsförderung sowie zur Entspannung von Körper, Geist und Seele. Das Alter ist dabei von keinerlei Bedeutung. Unsere morgendlichen T'ai-Chi-Übungen werden von einem deutschen Thai-Chi-Lehrer durchgeführt. In der zweiten Woche dann wird für Ausdauer, Muskelaufbautraining, Kondition und Leistungsfähigkeit trainiert. Ebenfalls am Vormittag. Nachmittags laden die faszinierenden, kontrastreichen Landschaften der Insel zu leichten bis mittelschweren Wanderungen ein. Diese finden unter der erfahrenen Leitung unserer deutschsprachigen Wanderführerin in kleinen Gruppen statt. Auf den meist romantischen Wanderwegen erfahren Sie vieles über die kanarische Pflanzenwelt und den Vulkanismus. Unser STRAND-HOTEL PLAYA SUR TENERIFE liegt direkt an einem 1,5 km langen hellen Sandstrand in El Médano. Die (Nichtraucher-)Zimmer sind mit handgearbeiteten Pinienmöbeln, Bad, Telefon, Miet-Safe und Sat-TV ausgestattet und verfügen zudem über einen Balkon und Meerblick. Unter den Palmen im Garten und am Meerwasser-Pool lässt sich europäischer Stress rasch vergessen und sich von den körperlichen Aktivitäten gut erholen. Zudem lädt der Atlantik mit Temperaturen um 20 Grad Celsius zum Baden, Surfen, Kiten und Wellenreiten ein.

Ihr Programm:

- 1. Tag:** Anreise nach Teneriffa. Transfer zum Hotel. Ausruhen. Empfangscocktail mit dem Hoteldirektor. Abendessen bei Kerzenschein. Bienvenidos – Herzlich Willkommen.
- 2. Tag:** Vormittags: T'AI CHI. Danach zur freien Gestaltung. Nachmittags: Wanderung durch den BARRANCO LOS VALOS: die Schlucht, auch "kanarischer Gran Canyon" genannt, ist bislang weitgehend unbekannt. Eine typische Wüstenszenerie mit interessanten Tuffsteinstrukturen und vielfältiger Pflanzenwelt eröffnen sich dabei dem Betrachter. Faszinierende Blicke auf das Bergmassiv Cañadas und den Teide begleiten einen dabei. Ziel ist die bekannte Pilgerstätte des von Katholischen Kirche heilig gesprochenen Mönches Hermano Pedro: Wallfahrtsort der Einheimischen. Nach dem Abendessen wird ein Videofilm über Teneriffa gezeigt.
- 3. Tag:** T'AI CHI. Danach starten wir mit einer "sanften" Halbtagestour durch den interessanten Süden der Insel mit seinen Tuffsteinbarrancos und seiner Kakteen-vegetation. Die Tour führt zunächst in die kleine Kreisstadt GRANADILLA, wo wir bei einem kurzen Bummel durch den Ortskern die schön erhaltenen Häuser mit Fassaden aus den letzten Jahrhunderten sehen. Ziel ist ferner der Besuch einer Gofio-Mühle. Gofio, eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Bevölkerung, – wird anschaulich erklärt. Die Weiterfahrt geht über eine alte Landstrasse am Gebirge entlang mit wundervollen Ausblicken zur Küste. Eingebettet in eine faszinierende Tuffstein-Landschaft mit typischer Vegetation, durchqueren wir kleine Dörfer, Terrassen-Felder sowie die Höhlensiedlungen der Ureinwohner. Anschliessend ist der Besuch einer Bodega in Arico mit Weinproben vorgesehen. Zum Abschluss besuchen wir eine moderne Käserei, die den beliebten "Queso Blanco" (Ziegenkäse) herstellt.
Abends: Klassischer Klavierabend im Salon.
- 4. Tag:** T'AI CHI. Danach zur freien Verfügung: Vielleicht im erfrischenden Atlantik schwimmen und hinterher eine medizinische Massage geniessen? Oder unsere Infrarot-Kabine besuchen?
- 5. Tag:** T'AI CHI. Im Anschluss Wanderung Taucho-Ifonche. Eine abwechslungsreiche Höhenwanderung auf einem bequemen Hangweg, der uns durch sanfte Schluchten führt, vorbei an alten Gehöften und Ackerland, um uns dann nach Ifonche zu bringen. Herrliche Blicke hinab zur Südwestküste von Teneriffa begleiten uns dabei.
- 6. Tag:** T'AI CHI. Anschliessend eine Halbtagestour zu den SONNENPYRAMIDEN. Die Entdeckung und Aufbereitung derselbigen zu einem Kulturpark durch den berühmten Forscher Thor Heyerdahl gibt den Teilnehmern Einblick in die vorchristliche Kultur sowie in die

„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

Verbindungen Mesopotamiens, den Kanaren und dem mittelamerikanischen Raum (Mexiko und Peru). Hochinteressant! Modelle der Papyrusboote, mit denen Thor Heyerdahl die Ozeane besegelte, um die archäologischen Theorien zu bestätigen, sind ebenfalls zusehen.
Rückkehr ins Hotel.

7. Tag: Nach einem reichhaltigen Frühstück haben Sie heute den ganzen Tag zur freien Verfügung.

8. Tag: Heute geht es nach dem Frühstück in den Nordzipfel von Teneriffa, zu einer ANAGAGEBIRGS-WANDERUNG (Fakultativ). Im geologisch ältesten Teil der Insel finden sich bizarr geformte Berglandschaften und wunderschöne Ausblicke. Zunächst einmal auf gut ausgebauten Höhenwegen an der Nordküste entlang, wandern wir in absoluter Abgeschiedenheit. Vorbei an kleinen idyllisch gelegenen Gasthöfen, erreichen wir dann den östlichsten Leuchtturm der Insel. Weiter geht es durch eine landschaftlich reizvolle Schlucht hinauf zum Bergdorf Chamorge, wo man den Eindruck gewinnen kann, „am Ende der Welt“ angekommen zu sein. Einkehr in die einzige Bar des Ortes. Anschliessende Rückfahrt.

9. Tag: Vormittags: FITNESS: (Aufwärmung, Kraft und Entspannung) Nachmittag zur freien Verfügung.

10. Tag: Vormittags: FITNESS: (Aufwärmung, Aqua Fitness, Dehnung und Entspannung) Nachmittags Wanderung „DER ALTEN GUANCHEN-KULTUR AUF DER SPUR“: auf der Höhe zwischen Granadilla und Vilaflor befindet sich das einst sehr belebte Kulturland der Canarios, wo bereits zur Urzeiten intensiv Landwirtschaft und Viehzucht betrieben wurde. Wir passieren dabei dörfliche Gegenden und finden neben einem lichten Kiefernwald, Mandel-, Feigen- und Kastanienbäume. Bei dieser Tour lernen Sie die Traditionen der Inselbewohner kennen und haben Gelegenheit, die heimischen Produkte zu probieren.

11. Tag: Vormittags: FITNESS: (Aufwärmung, Zirkeltraining und Entspannung) Zur freien Verfügung.

12. Tag: Vormittags: FITNESS (Aufwärmung und Intervaltraining). Nachmittags fakultative Wanderung

„Las Cañadas – Arenas Negras“: Leichte Tour auf den Kraterrand des Teide-Nationalparks.

13. Tag: Vormittags: FITNESS: (Aufwärmung, Dauerlauf, Aquafitness und Entspannung)

14. Tag: Der letzte Urlaubstag: nochmals Sonnenbaden, Wellenreiten, die Nachbarorte Los Abrigos oder San Isidro kennenlernen und dabei die letzten Souvenirs besorgen. Oder besteigen Sie unseren „hauseigenen“ Vulkan, den „Montaña Roja“ mit seinen 171m. Abschiedsabend mit einem kanarischen Spezialitätenbuffet und Tanz zu Livemusik.

15. Tag: Abreise, Transfer zum Flughafen. Rückflug. Hasta la vista!

Termine und Preise

- **Gültig für 2010**
- 01.05.-15.07.
- 24.08.-30.09. Alle Preise in Euro pro Person im:
- 01.12.-20.12. Doppelzimmer 935,- Einzelzimmer 1.105,-
- Wanderung (Anaga + Las Cañadas) je 40,-

Darin enthalten sind: Transfers Flughafen – Hotel -Flughafen. 14 Tage Hotelaufenthalt mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen (Menüwahl). Tai Chi- & Fitnesskurs
Ausflüge (Ausser die Fakultativen).

Wichtig: Bequeme Trainingskleidung, Sonnencreme (hoher LSF), Kopfbedeckung, Windjacke, festes Schuhwerk. Terminverschiebungen, Ablaufänderungen der Ausflüge und Abendveranstaltungen sind 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