

TERMINE, PREISE, ANMELDUNG

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Sie können sich jedoch gern telefonisch erkundigen, ob noch ein Platz frei ist und ggf. für eine Woche reservieren lassen. Bis zum 1.10.2011 gilt der Frühbucherrabatt von 50,-€. Mit Erhalt der Anmeldebestätigung wird eine Anzahlung von 150,-€ fällig. Bitte beachten Sie unsere Stornierungsbedingungen. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung.

Bitte geben Sie bei der Buchung die gewünschte Zimmerkategorie an (siehe beiliegende Tabelle), ggf. auch, mit wem Sie Ihr Doppelzimmer oder Ihre Hütte teilen wollen. Gern nehmen wir auch personenungebundene Doppelzimmerbuchungen an; auf dem Reise-Vortreffen können sich dann Zimmerpartner zusammen tun. Sollte sich jedoch kein Partner finden, müssen Sie ggf. mit einer Umbuchung auf ein Einzelzimmer und den damit verbundenen Kosten rechnen. Das gleiche gilt für die Wahl der Fährkabine: wenn Sie eine 2er-Kabine wünschen, für die sich kein Mitbewohner findet, müssen Sie mit einer Umbuchung in eine (teurere) Einzelkabine rechnen. Bitte erkundigen Sie sich bei uns über die Bedingungen.

Kursnr.	Anleiterteam (voraussichtlich, je nach Gruppengröße)	Reisetermin	Dauer & Preis
RSN12-02	Renate Fleischer, evtl. Henny Adler, N.N.	3.1.-18.1.12	16 Tage Nebensaison ab € 1455,-*
RSN12-03	angefragt: Volker Nagel, Gudrun Nagel, N.N.	16.1.-31.1.12	16 Tage Nebensaison ab € 1455,-*
RSN12-04	Katharina Burdorf, Rieke Klein, N.N.	29.1.-10.2.12	13 Tage Hauptsaison ab € 1310,-*
RSN12-06	Andreas, Meyer, Björn Kappel, N.N.	4.3.-16.3.12	13 Tage Hauptsaison ab € 1310,-*

* Preis reduziert sich um 50,-€ (Frühbucherrabatt) bei Anmeldung bis zum 1.10.2011

WIR BIETEN GANZJÄHRIG VORBEREITUNGSKURSE AN!

Wir halten Sie das ganze Jahr über in Schwung - mit Balance Fitness, Inline-Skating, Fit & Geschick oder Nordic Walking! Besonders gute Erfahrungen haben wir mit der Ski-Vorbereitung auf Inline-Skates gemacht. Fragen Sie einfach nach dem aktuellen Kursprogramm!

SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Am 22.9. und 18.10.2011 veranstalten wir Informationsabende, an denen sich viele Detailfragen klären lassen. Dort haben Sie auch Gelegenheit, sich Bilder der vergangenen Reisen anzusehen oder sich mit einem Zimmer-Partner zusammen zu tun. Wenn Sie jetzt schon Fragen haben, beraten wir Sie gern! Rufen Sie einfach während unserer Geschäftszeiten in unserem Büro an oder besuchen Sie uns.

Im Februar 2012 (13.-23.2.12) werden wir erstmalig auch einen Skikurs in Toblach / Südtirol anbieten! Bei Interesse erkundigen Sie sich gern in unserer Geschäftsstelle!



HAMBURGER INLINE-SKATING SCHULE e.V.

Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft
der Universität Hamburg

Mollerstr. 2 | 20148 Hamburg

Telefon (040) 428 38 36 05

Telefax (040) 428 38 68 61

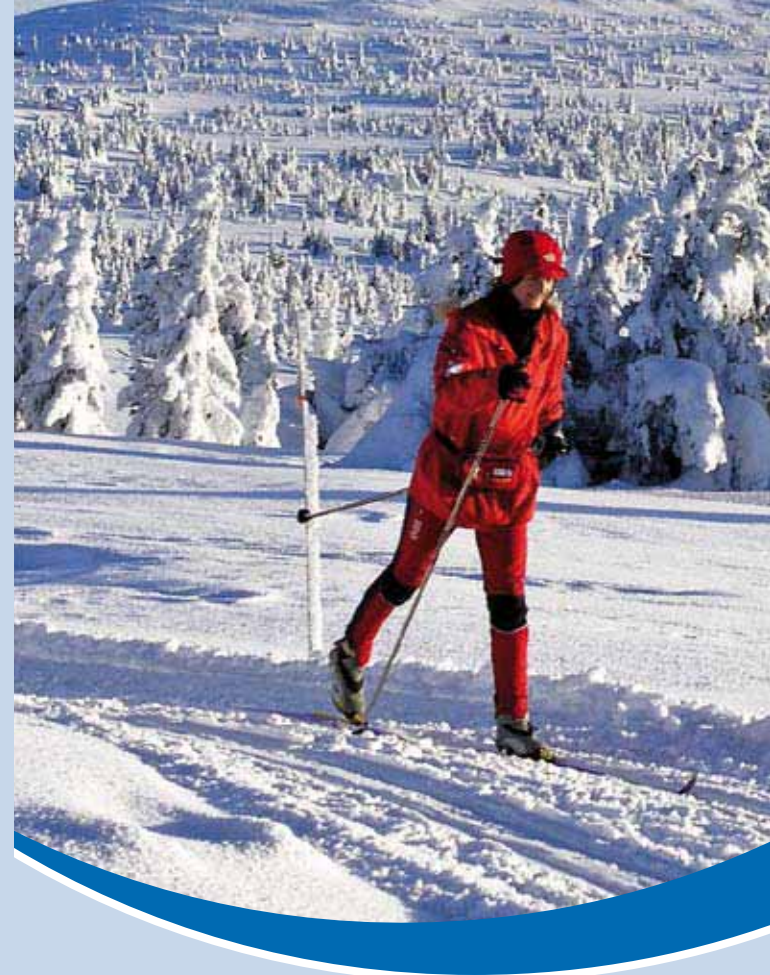
www.inline-skating-schule.de

info@inline-skating-schule.de

Geschäftszeiten:

Mo-Fr, 11.00 - 16.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit FREILUFTKONTOR



Fit ab 50? Fit bis 100!

Skilanglauf in Norwegen 2012

HAMBURGER INLINE-SKATING SCHULE e.V.
www.inline-skating-schule.de



NATUR ERLEBEN - FREUDVOLL BEWEGEN - NEUES LERNEN - IN DER GRUPPE URLAUB GENIEßEN

Unser Skilanglaufangebot richtet sich an alle unternehmungslustigen Menschen um die Fünfzig und älter, die Interesse an Skilanglauf haben und sich gesundheitsorientiert und genussvoll bewegen wollen. Bei uns werden Einsteiger genauso intensiv betreut wie erfahrene SkilangläuferInnen.

UNSER SKIGEBIET – 300 LOIPENKILOMETER RUND UM NORDSETER

15 km nördlich der Olympiastadt Lillehammer gelegen bietet das gemütliche Hüttendorf Nordseter einen idealen Ausgangspunkt für Touren nach jedem Geschmack. Abseits von Stress und Hektik können Sie hier Skilanglauf erlernen und erleben, können Sie dem Charme dieser unvergleichlichen Landschaft erliegen. Die Vielseitigkeit des Geländes gibt Gelegenheit, den unterschiedlichsten Ansprüchen und Bedürfnissen gerecht zu werden: von gemütlichen Runden in flachem Terrain bis zu anspruchsvollen Touren mit spannenden Abfahrten ist alles möglich. Auch ohne Ski kann man mit Schneeschuhen die Landschaft erkunden. Gemütliche Cafeterien laden zum Pausieren ein, die Stadt Lillehammer ist ein lohnendes Ausflugsziel.

SKIUNTERRICHT, TOUREN UND ZUSATZPROGRAMME

Seit vielen Jahren bieten wir nun schon spezielle Lernprogramme im Skilanglauf für Menschen ab 50 an. Fachlich und forschend betreut vom Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg bringen wir Sie garantiert „ins Gleiten“! Dabei stehen für uns Ihre Sicherheit, Ihre Gesundheit und Ihre Freude am Lernen im Vordergrund! Die Aufteilung in kleine Gruppen unterschiedlicher Erfahrung und Neigung ermöglicht ein sehr dosiertes Lern- und Übungsprogramm. Deshalb eignet sich diese Reise auch für Paare oder Freunde mit unterschiedlichem Skilanglauf-Niveau und „Trainingswünschen“. In Abwechslung zum Skiunterricht steht bei Interesse auch Nordic Walking und Schneeschuhwandern auf dem Programm.

Unsere Kurse werden durch die Arbeitsgruppe Gleichgewichtsforschung (Universität Hamburg, Fachbereich Bewegungswissenschaft) wissenschaftlich begleitet. Die bisherigen Ergebnisse zeigen eine deutliche Verbesserung der Koordination, besonders der Gleichgewichtsleistung!



UNSERE UNTERKUNFT IN NORDSETER

Bei der Unterbringung in der traditionellen Nordseter Fjellstue („Bergstube“) können Sie zwischen unterschiedlichen Varianten wählen: Es stehen nicht nur Einzel- und Doppelzimmer mit oder ohne D/WC und TV im Haus zur Verfügung, sondern auch zum Hotel gehörende Hütten mit jeweils 2 kleinen Schlafzimmern und großem, gemütlichen Wohnbereich (mit elektr. Heizung, Kamin, Küchenzeile und TV). So können Sie selbst die für Sie passende Unterbringung auswählen. Für alle Unterbringungsformen gilt Halbpension: morgens ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und abends ein Drei-Gänge-Menü, auf Wunsch vegetarisch. Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten und Preise gibt Ihnen der beiliegende Bogen. Im Hotel stehen uns Sauna, Kaminzimmer, verschiedene Aufenthaltsräume und der Skikeller wie auch ein Internetzugang zur Verfügung. Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.visitnordseter.com.

ANREISE

Die Anfahrt erfolgt ab Hamburg Hbf mit der Bahn bis Kiel, von dort geht es weiter mit einer Colorline-Fähre (Color Magic oder Color Fantasy) nach Oslo (20 Stunden erholsame Überfahrt, Übernachtung in 4er-Kabinen). Von Oslo werden wir mit dem Bus nach Nordseter gebracht (ca. 3 Stunden Fahrt).



SONDERWÜNSCHE UND PREISE

- Die unterschiedlichen Preise für die Reisen bzw. Unterbringung entnehmen Sie bitte der beiliegenden Übersicht.
- Bei Unterbringung in einer Doppelkabine auf der Fährüberfahrt (statt Viererkabine) erhöht sich der Preis um 95,- € pro Person.
- Ausleihe von Skilanglaufausrüstung (inkl. –Schuhen und Wachsmaterial) ist gegen Leihgebühr (70,- €) vor Ort möglich.





LEISTUNGEN

- die Kurse „Nordic Fitness“ und „Gleichgewichtstraining / Sturzprophylaxe“, Skiunterricht und Tourenprogramm werden nach bewährten „Fit-ab-50“-Konzepten der Universität Hamburg von hochqualifizierten Anleitern (Sportlehrern, -therapeuten und –wissenschaftlern) in Kleingruppen angeboten*.
- Unterkunft in Hütten, Doppel- oder Einzelzimmern (je nach Buchung) in der Bergstube „Nordseter Fjellstue“
- reichhaltiges Frühstücksbuffet, abendliches 3-Gänge-Menü (wahlweise vegetarisch, evtl. auch abends Buffet)
- bequeme Hin- und Rückreise inkl. Übernachtung (Bahnfahrt Hamburg-Kiel; Colorline-Fähre Kiel-Oslo inkl. 4er-Kabine; Busfahrt Oslo-Nordseter)
- Reisesicherungsschein gemäß BGB § 651 k (Er sichert Ihre gezahlten Reisekosten gegen Zahlungsunfähigkeit des Veranstalters ab. Bitte verwechseln Sie dies nicht mit einer Reiserücktrittversicherung. Diese muss ggf. von Ihnen selbst abgeschlossen werden.)

*Die Kurse „Nordic Fitness“ und „Gleichgewichtstraining / Sturzprophylaxe“ sind als Präventionsmaßnahmen anerkannt, sie sind Bestandteil des Programms vor Ort. Ob Ihre Krankenkasse die Kosten bei Durchführung im Ausland mit bis zu € 150 bezuschusst, erfragen Sie bitte im Vorwege persönlich bei Ihrer Krankenkasse!

**Frühbucher-
rabatt € 50,-
bis zum
1.10.2011!**

**Bis zu € 150
Bezuschussung
durch Ihre
Krankenkasse
möglich!**

Unterbringungsmöglichkeiten in der Nordseter Fjellstue			RSN1202 RSN1203 (16 Tage)	RSN1204 RSN1205 (13 Tage)	
Beschreibung	Kategorie	Bez.			
  <p>Die geschmackvoll eingerichteten Hütten liegen auf dem Hof des Hotels (ca. 1 min Fußweg), der Weg wird geräumt. Jede Hütte hat zwei Schlafzimmer: eines mit Familienkoje (Doppelbett und 1 Oberkoje), das andere im abtrennbaren Dachboden mit 2 separaten Betten (Zugang über Leitertreppe). Beide Schlafzimmer können auch als Einzelzimmer belegt werden. Wohnbereich mit elektr. Heizung, Kaminofen, TV und Küchenbereich. Kein Zimmerservice! Neues Badezimmer mit Fußbodenheizung.</p>	1 Person bei Belegung der Hütte als DZ (nur 2 Personen buchen die Gesamthütte)	Hue2P	1655,-*	1455,-*	<p>*Preis reduziert sich um 50,- € (Frühbucher-rabatt) bei Anmeldung bis zum 1.10.2011.</p> <p>Für jede Belegung und alle Preise gilt: Es handelt sich um Halbpensionspreise. In den oben angegebenen Preisen sind die Unterkunft, Frühstück und abendliches Drei-Gänge-Menü (evtl. Buffet), sowie die Anreise ab / bis Hamburg, Skiunterricht, -touren und Kurse eingeschlossen.</p> <p>Aufgrund des anhaltend schwachen Euro-Kurses und steigender Kosten waren wir leider gezwungen, die Preise entsprechend anzupassen.</p>
	1 Person EZ in der Hütte (bei Belegung der Gesamthütte mit 2 oder 3 Personen)	EZHue	1655,-*	1455,-*	
	1 Person im DZ in der Hütte (bei 3er oder 4er-Belegung der Gesamthütte)	DZHue	1465,-*	1355,-*	
 <p>Einfache Zimmer mit Kabel-TV und Telefon. In jedem Zimmer befindet sich eine kleine Sitzgruppe. Kein Zimmer gleicht dem anderen. Das Bad ist mit Dusche, Toilette und Fußbodenheizung oder Wärmelampe ausgestattet.</p>	1 Person im DZ Haus mit Bad/WC	DZHaus	1595,-*	1410,-*	
	1 Person EZ im Haus mit Bad/WC	EZHaus	1840,-*	1600,-*	
 <p>Einfache Zimmer mit persönlicher Prägung. Waschbecken mit warmen und kaltem Wasser auf dem Zimmer. Die Dusche und Toilette befinden sich auf dem Gang. In jedem Zimmer befindet sich eine kleine Sitzgruppe. Kein Zimmer gleicht dem anderen.</p>	1 Person im DZ im Haus Waschbecken im Zimmer, Dusche und WC auf dem Flur	DZohne	1455,-*	1310,-*	
	1 Person im EZ im Haus, Waschbecken im Zimmer, Dusche und WC auf dem Flur	EZohne	1565,-*	1410,-*	