



&



4. Baltrumer Skike-Frühling vom 10. – 14.04.2012

Liebe Skike- Freunde,
fit in den Sommer durch skiken auf der autofreien
ostfriesischen Nordseeinsel Baltrum.

Umfassende Infos über die **neue Trendsportart Skike**: [Skike](#)
und das Heilklima der Nordsee: [Nordseeklima](#)



Mit Ihren erfahrenen Trainern vom [ROC-Team](#) erleben Sie
aktiven Sport & Wellness in einer der schönsten Gegenden Deutschlands: [Baltrum](#)
Unser Team vom Hotel „Strandburg“ sorgt für behagliches Wohnen und einem für Sportler
abgestimmten Speiseplan. Für die individuelle Planung Ihres Aktiv-Urlaubs auf Baltrum stehen
wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und verbleiben mit sonnigen Grüßen.
Heiko Walter und Ihr Hotel „Strandburg“- Team



Anmeldung/Planung Heiko Walter:
Telefon: 0700 77 00 77 11
Fax: 036703 / 70680
Internet: www.roc-team.de
E-Mail: heiko.walter@roc-team.de



Hotel Strandburg:
Telefon: 04939 262
Fax: 04939 446
Internet: www.StrandburgBaltrum.de
Email: info@strandburgbaltrum.de

Weiterführende Infos und Links:
Anreise Schiff: www.Baltrum-Linie.de
Anreise Bahn: www.Bahn.de
Anreise Auto: www.Assing-Rector.de



4. Baltrumer Skike-Frühling vom 10.04. – 14.04.2012

Wir beginnen unseren Tag mit **Qigong**, einer uralten chinesischen Bewegungsmeditation. Nach einem vollwertigen Frühstück legen wir die **Skikes** an und los geht es durch die Dünen Baltrums.



Nach einem kräftigendem Mittag- oder Abendessen im Hotel können Sie die Insel auf eigene Faust erkunden, sich im traditionellen **Bogenschießen** üben, sich in der **Saunaanlage** des Hotels mit **Dachterrasse** oder im **Schwimmbad** des „Sindbades“ erholen.



Unsere Leistungen:

- ✓ 5 Tage Kurs im Skiken mit individueller Trainingsplanung, auch für die Zeit danach zu Hause.
- ✓ 5 Tage Kurs Qigong und instinktives Bogenschießen.
- ✓ alle Ausrüstungsgegenstände (Skikes, Stöcke, Helme, Schützer und Bogenschießmaterial).
- ✓ 6 Übernachtungen inkl. Halbpension mit auf sportliche Beanspruchung abgestimmter Menüwahl.
- ✓ Rückfahrkarte für die Fähre und Kurbeitrag.

optionale Zusatzleistungen:

- | | |
|--|--------------------------|
| ✓ EZ- Zuschlag | 30,00 Euro |
| ✓ Balkon- Zimmer | 36,00 Euro p. P. |
| ✓ individueller Gepäcktransport je Weg | 2,00 Euro p. Gepäckstück |

Kosten:

- | | |
|---|-------------------------------|
| ✓ | 502,00 Euro pro Person |
|---|-------------------------------|

Auf Ihren Wunsch erarbeiten wir auch im Vorfeld Ihr persönliches Trainingsprogramm zur Gewichtsreduktion, zu Ihrer Wettkampfvorbereitung und Ihren eigenen Zielstellungen.

Ihr ROC/Hotel „Strandburg“ –Team freut sich bereits heute mit Ihnen auf erlebnisreiche Tage auf Baltrum.

Buchungen über Heiko Walter **Telefon:** 0700 77 00 77 11 **E-Mail:** heiko.walter@roc-team.de



Skiken mit Ihrem ROC-Team

ist eine neue und überaus spannende Outdoor-Aktivität. Als Mischung aus **Inline-Skaten** und **Nordic Walking** vereint sie alle gesundheitlichen Aspekte dieser Sportarten und lässt auf einfache, aber sehr erlebnisbetonte Weise Bewegung in der freien Natur zu. Die Bodenbeschaffenheit auf Baltrum (meist Pflasterstraßen und –wege) sind das ideale Terrain für unsere Skikes. Skiken ist für Alle geeignet, unabhängig von Alter und dem persönlichem Fitnessgrad.



Wegen einer hohen Muskelbeteiligung von ca. 90 % erreicht man einen hohen Energieumsatz. Ein aktiver Stockeinsatz verringert Belastungen des Gelenkapparates. Offroad-Skating trainiert den gesamten Organismus, fördert den Abbau von Stresshormonen und stärkt so das Immunsystem. In der Gruppe erleben alle schnell Spaß an der Bewegung und erlangen so einen Ausgleich für Körper und Seele vom hektikbetontem Alltag.

Ein einfaches aber effektives Bremssystem garantiert hohe Sicherheit auch abseits von befestigten Wegen.

Das überaus gesunde Reizklima an der Nordseeküste und das Fehlen jeglichen Autoverkehrs verbunden mit unserem individuell gestalteten Trainingsprogramm machen Sie **fit für den Sommer**.



Buchungen über Heiko Walter **Telefon:** 0700 77 00 77 11 **E-Mail:** heiko.walter@roc-team.de