

## PRESSEMITTEILUNG

23. April 2007

### **Bewegter Kurzurlaub mit Heike Drechsler:**

### **Aktivreisen-Spezialist Pro.TrainingTours lädt zum Nordic Walking nach Bad Lippspringe ein Gesundheitsorientiertes Training mit Heike Drechsler -- Krankenkassenzuschuss von 75 €**

Alsbach (CommConcept) – Nordic Walking liegt voll im Trend. Allerdings ist Nordic Walking weitaus mehr als ein Spaziergang mit Stöcken. Auf die richtige Technik kommt es an. Wie diese funktioniert, zeigt die Nordic Walking-Expertin Heike Drechsler im Rahmen eines viertägigen Aktiv-Urlaubs, der vom Sportreisen-Spezialist Pro.TrainingTours organisiert wird. Vom 6. bis 10. Juni schwingt die Ausnahmeathletin in Ostwestfalens „grüner Lunge“ Bad Lippspringe zusammen mit gesundheitsbewussten Menschen die Stöcke. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen die Aktiv-Urlauber mit einem Zuschuss von 75 € auf die Seminargebühr.

Beim viertägigen *Running & Nordic Walking College* sind geübte Freizeitsportler genauso gut aufgehoben wie Anfänger und Wiedereinsteiger, die nach längerer Auszeit ihren Körper in Schwung bringen wollen. Unter professioneller Leitung ehemaliger Profi-Sportler wie Heike Drechsler erfahren die Teilnehmer alles Wissenswerte zum Thema Nordic Walking: Auf was muss ich bei der Wahl der Schuhe und Stöcke achten? Wie sieht eine gesunde Lauftechnik aus? Wie kann ich meine persönliche Kondition steigern? Wie viel Zeit braucht mein Körper, um sich zu regenerieren? Danach heißt es: „An die Stöcke, fertig, los!“. In kleinen homogenen Gruppen, die je nach Fitnessniveau zusammengestellt werden, starten die Teilnehmer zu abwechslungsreichen Touren durch die herrliche Landschaft rund um Bad Lippspringe. Dabei geht es nicht um Hochleistungssport, sondern um die Freude, sich mit Gleichgesinnten in lockerer Atmosphäre zu bewegen. Nach „getaner Arbeit“ haben die Teilnehmer die Chance, Heike Drechsler mit Fragen zu ihrer erfolgreichen Karriere zu „löchern“. Zudem verrät sie weitere Tipps und Tricks zum Thema Ernährung und gesundheitsorientiertem Sporttreiben.

Bad Lippspringe bietet mit seinem 240 Hektar großen Kurwald, unzähligen Wanderwegen sowie seinem besonderen Heilklima optimale Bedingungen für das *Running & Nordic Walking College*. Wer seinen müden Knochen Erholung gönnen möchte, entspannt im hochwertigen Spa-Bereich des Best Western Premier Parkhotel, wo die Teilnehmer untergebracht sind. Zudem sind das nahegelegene Padderborn sowie das historische Detmold immer eine kulturelle Entdeckungstour wert.

Die ehemalige Olympiasiegerin Heike Drechsler engagiert sich seit Ende ihrer aktiven Sportkarriere für ein „bewegtes“ Deutschland. Zusammen mit Pro.TrainingTours möchte sie möglichst viele Menschen zum Sporttreiben animieren und sie nachhaltig in Bewegung halten. Nordic Walking ist für sie die ideale Sportart. "Beim Joggen hat man 250 Muskelgruppen im Einsatz, bei Nordic Walking sind es 400“, so die sympathische Sportlerin, die vor kurzem ihre Nordic Walking-Trainerlizenz ablegte.

**Preisbeispiel:** Das von Pro.TrainingTours veranstaltete *Running & Nordic Walking College* mit Heike Drechsler findet vom 6. bis 10. Juni statt und kostet inklusive Unterkunft im Best Western Premier Parkhotel, Halbpension, sportfachlicher Seminarleitung und diverser Extras ab € 420,- pro Person/DZ.

Informationen und Buchung bei: Pro.TrainingTours GmbH, Im Schelmböhl 40, 64685 Alsbach, Tel.: 06257 – 93210, Fax: 06257 – 932121 oder im Internet unter [www.protrainingtours.de](http://www.protrainingtours.de).

#### **Für weitere Presseinformationen:**

Pro.TrainingTours GmbH  
Im Schelmböhl 40 \* 64665 Alsbach  
Tel.: 06257 / 9 32 1-0, Fax: -21  
Email: [info@protrainingtours.de](mailto:info@protrainingtours.de)  
Internet: [www.protrainingtours.de](http://www.protrainingtours.de)

CommConcept – Manz & Thiel PR  
Germaniastr. 17 \* 80802 München  
Tel.: 089-34 08 96 28, Fax: 089-235 431 18  
Email: [katrin.manz@commconcept.de](mailto:katrin.manz@commconcept.de)  
Internet: [www.commconcept.de](http://www.commconcept.de)