

**Ein einzigartiges Angebot für Sehbehinderte und Blinde und deren Begleitung:**

## **Active-sport-weekend im Harz**

*4 erlebnisreiche Tage – ein außergewöhnliches Wochenende mit netten Leuten!*

*Wer hat Lust an einem außergewöhnlichen Aktiv-Wochenende*

*für aktive Leute zwischen 20 und 40 Jahren.? Teilzunehmen?*

*Termin: 15.September bis 18.September 2011*

Mitten im Wald, auf den Höhen des Harzes in Hahnenklee, Ortsteil Bockswiese und in der Nähe der bekannten Stabkirche ist unser „Basislager“ in komfortablen, geschmackvoll eingerichteten Appartements.

Unter dem Motto: Freude, Sport, gemeinsames Erleben wollen wir an den Aktiv-Tagen kleine und große, spannende und entspannende Ereignisse genießen, Klettern im Klettergarten, wohlig-prickelnde Körpergefühle erleben, Selbstverteidigung kennen lernen und Spass und Freude mit anderen Gleichgesinnten haben.

Dieses Wohlfühlprogramm wird geleitet von dem erfahrenen 34-jährigen Physiotherapeuten Nico Smit aus Köln, der seit Geburt stark sehbehindert ist.

Die Unterbringung erfolgt in 5 modern eingerichteten Selbstversorger-Appartements für 4 Personen mit Wohn-/Essraum, Küche, Diele, Bad. Geschlafen wird entweder im Doppelbett im separaten Schlafzimmer oder auf der Doppel-Schlafcouch im Wohnraum. Natürlich wird die Bettwäsche gestellt. Wer hat, sollte eine Begleitperson mitbringen, die natürlich alle Aktivitäten mitmachen sollte. Je nach Nachfrage/ Belegung teilt Ihr die Wohnung mit einem anderen Teilnehmer/Paar.

Unser Termin-Plan:  
den 15.09.2011

Donnerstag,

Individuelle Anreise bis 15:00 Uhr. Mit der Bahn bis zum Bahnhof Goslar. Von hier aus erreicht Ihr Hahnenklee-Bockswiese nach ca. 25 minütiger Busfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Bushaltestelle liegt nur 5 Gehminuten von den Appartements entfernt.

Welcome und Kennenlernen der Teilnehmer um 15 Uhr. Unterhaltsame Begrüßung durch den Teamleiter Nico Smit., der Euch als Veranstalter und Organisator am Active-weekend begleiten wird. Danach habt Ihr Gelegenheit, Bockswiese mit seiner einzigartigen Waldlage und wunderbaren Spazierwegen mit den kreativen Namen „Liebesweg“, .....zu erkunden. Den Abend verbringt Ihr in eurem Appartement und lernt Eure Mitbewohner kennen, genießt gemeinsam Euer Selbstversorger-Essen (mit voll eingerichtete Küche).oder Ihr nutzt den Komfort des nahegelegenen Hotel-Restaurants, das Euch auf Wunsch für die Active-Tage ein Vollpension-Angebot bietet.. Bereitet Euch jeden Fall für den nächsten Tag vor, denn es geht direkt am Morgen mit weiteren Aktivitäten los.

*(nach einer entspannten Nacht....)*

Freitag, 16.09.2011

Individuelles Selbstversorgerfrühstück (Brötchenservice kann bestellt werden) oder auf Wunsch Frühstück im benachbarten Hotel.

Um 10:00 Uhr treffen wir uns im Veranstaltungsraum und es startet das Tages-Programm.

Heute beginnt der Tag mit dem Programmpunkt: „Körperbeherrschung und Bewegungsabläufe“. Unter der Anleitung des langjährigen Trainers Nico Smit des Vereins Sakura-Karate-Dojo-Köln e.V. lernt Ihr die Grundbegriffe der Selbstverteidigung kennen.

Block 1 + 2: 10:15 bis 11:45 Uhr und von 12:00 bis 13:30 Uhr Selbstverteidigung Schnupperkurse.

Nach einigen Schweißperlen habt Ihr eine Pause verdient und es wird Euch das Mittagessen sicher schmecken.

Ruhephase/ Pause bis 15:00 Uhr. Es bleibt Zeit zum Relaxen, Mittagessen im Restaurant oder als Selbstversorger.

Um 15.:00 Uhr startet der Kurs der Wohlfühlmassage in zwei Gruppen. Ihr lernt am Nachmittag die Grundbegriffe und Fertigkeiten der Wohlfühlmassage unter professioneller Anleitung kennen. Ihr werdet die erworbenen Fertigkeiten genießen und selbst anwenden.

2 Blöcke: 15:00 bis 16:30 und von 17:00 bis 18:30 Uhr Wohlfühlmassagekurse.

Der ereignisreiche Tag kann am Abend mit Erfahrungsaustausch und bei gemütlichem Beisammensein bei Wein, Bier, (Cola, Limo oder ..... ) in ausgelassener Gesellschaft ausklingen. Ende Offen.

*Wer keine Lust auf Kampfkunst oder Massage hat, nutzt die schöne Umgebung für die vielfältigen Angebote der Gegend: ob Schwimmen im Hallenbad, Fittnestraining und Saunieren im angrenzenden Hotel oder Wandern auf den verschwiegenen Waldwegen des unmittelbar vor der Haustür liegenden Waldes, Seilbahn-Fahrt auf den Bocksberg und entdecken der Hexen auf dem Hexentanzplatz, Besichtigungstour zur nahegelegenen, einzigartigen Stabskirche, Besuch des Kurortes Hahnenklee mit See und Kurpark .....oder eine Fahrt mit der Schmalspur-Eisenbahn.... Es gibt viele Möglichkeiten den abwechslungsreichen Harz zu erkunden.*

Samstag, den 17.09. 2011:

Nach einem kräftigen Selbstversorgerfrühstück im Appartement oder auf Wunsch im Hotel heisst es:“ Kräfte sammeln!“: Denn heute geht es unter fachmännischer Anleitung der Instruktoeren zum Skyrope Hochseilgarten.

Wir klettern in luftiger Höhe mit Trainern im Kletterhochseilgarten Skyrope in Bad Harzburg [www.skyrope.de](http://www.skyrope.de)

Unser Charter-Bus fährt pünktlich um 10:00 Uhr von unserem „Basislager“ ab und bringt uns zum Kletterwald. Sportliche Kleidung ist angesagt und nehmt auch Euer Proviant mit, denn wir werden erst wieder gegen 18:00 Uhr unser Basislager in Bockswiese erreichen. (Imbiss ist im Hochseilgarten auch möglich)

Die Tour dauert von 10:00 bis ca. 18:00 Uhr.

Abfahrt um 10:00 Uhr vor den Appartements.

Ankunft am Skyrope, Bad Harzburg ca. 10:30 Uhr.

Danach geht es in kleinen Gruppen mit den Trainern unter spezieller Anleitung in den Hochseilgarten. Ihr genießt einen unvergesslichen Tag mit erfüllten Gefühlen in den Baumwipfeln des Hochseilgartens.

Abfahrt von Bat Harzburg ca. 18:00 Uhr. ....

Ankunft in Bockswiese ca. 18:30 Uhr. Vor den Appartements

Danach lassen wir den Tag am Abend ausklingen im gemeinsamen Beisammensein und wir werden sicher viel zu berichten und auszutauschen haben. „Ende Offen!“

Sonntag ,den 18.09. 2011

*(nach einer entspannenden Nacht und ohne Muskelkater.....)*

Leider geht ein noch so tolles Active-weekend zu Ende....Und Ihr müsst Abschied nehmen. Wahrscheinlich habt Ihr einige neue Bekanntschaften geschlossen und vielleicht sogar neue Freunde gefunden....

Aber jetzt heisst es leider Abschied nehmen und Ihr startet zur Heimreise.

Individuelle Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem eigenen Fahrzeug.

Die Kosten pro Person:

Das Activ-Sportweekend, kostet 380,00 Eur. Inkl. MwSt.  
enthalten sind :

Darin

- *3 Nächte im Doppelschlafzimmer oder Doppelschlafcouch in einem eingerichteten 2 Zimmer-Appartement als Selbstversorger und Nutzung der gesamten Wohnungseinrichtung wie Küche und Badezimmer.*
- *Es stehen 5 Appartements für die Teilnehmer zur Verfügung. (Maximale Teilnehmeranzahl des Active-weekends beträgt 14 Personen.)*
- *Als Selbstversorger bitte an Lebensmittel/Getränke denken. Einkaufsmöglichkeiten in Hahenkle.*
- *Teilnahme am Selbstverteidigungskurs und Wohlfühlmassage-Kurs durch Nico Smit.*
- *Bustransfer zum Hochseilgarten und zurück.*
- *Kursgebühr Hochseilklettern unter Anleitung von Trainern des Hochseilgarten Skyrope.*
- *Tägliche Nutzung des Schwimmbades (Hallenbad und Sauna des angrenzenden Hotels)*
- *Nicht enthalten ist die Verpflegung sowie die An- und Abreise.*
- *Mindestteilnehmer-Anzahl sind 8 Personen*
- *Es empfiehlt sich, mit einer sehenden Begleitperson anzureisen*
- *Bei Buchung wird eine Anzahlung von 100,- p.Person fällig. Sie erhalten die vollständigen Reiseunterlagen 14 Tage vor Reiseantritt.*
- *Es empfiehlt sich, eine Reisekostenrücktrittversicherung.*
- *Anmeldeschluss ist der 25.August 2011.*
- *Nützliche Links: [www.sakura-karate.de](http://www.sakura-karate.de), [www.blindenfreunde.de](http://www.blindenfreunde.de), [www.skyrope.de](http://www.skyrope.de)*

Veranstalter des Aktive-Weekends ist ENJOY-TRAVEL, Inhaber Nico Smit und der Sakura-Karate-Dojo-Köln e.V.. Kooperationspartner ist die Gemeinschaft deutscher Blindenfreunde von 1860. e.V., mit Sitz in Berlin.

Also, packen Sie Ihre Familie, Ihre Freunde, Bekannte und Ehepartner ein. Unvergessliche Tage warten auf Sie.

Fragen? Kein Problem. Sie erreichen mich unter folgender Telefonnummer: wochentags ab 17:00 Uhr 0177/2953794 da ich tagsüber in der Uni bin.

Wir freuen uns auf ihr Kommen.

Ihr Nico Smit, ENJOY TRAVEL, Köln, Aachener Strasse 1351 50859 Köln

Wir bitten sie die Reisekosten auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontonummer: 0526160

Bankleitzahl: 37070024

Verwendungszweck hahnenklee