

Winter-
Highlight
2022

www.pvooe.at



**PENSIONISTEN
VERBAND**
OBERÖSTERREICH

Richtig.
Wichtig.
Stark.



© OÖ Tourismusfoto

Fotos: Hotel Rockenschaub

4*-Hotel Rockenschaub

Liebenau 5, 4252 Liebenau
Telefon: 07953/24 70
E-Mail: info@hotel-rockenschaub.at
www.hotel-rockenschaub.at

Preise

€ 475,- Doppelzimmer p. P. inkl. Kursteilnahme
€ 510,- Einzelzimmer p. P. inkl. Kursteilnahme
€ 195,- Kursteilnahme ohne Nächtigung p. P.

Programm

Montag, 14. Februar

Vormittag – Anreise privat
12.30 Uhr: Begrüßung der Gäste
Gruppeneinteilung
13.00 – 15.00 Uhr: Training

Dienstag, 15. Februar

10.00 – 12.00 Uhr: Training
12.30 Uhr: Mittagessen
Nachmittag zur freien Verfügung

Mittwoch, 16. Februar

10.00 – 12.00 Uhr: Training
12.30 Uhr: Mittagessen
Nachmittag zur freien Verfügung

Donnerstag, 17. Februar

10.00 – 12.00 Uhr: Training
12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen
und Verleihung der Teilnahmeurkunden,
individuelle Abreise

Die Anreise erfolgt privat

Langlauf-Schnuppertage in Liebenau

Mo, 14. – Do, 17. 2. 2022

Langlaufen wurde in den letzten Jahren immer mehr zur beliebtesten Wintersportart aller Altersgruppen in Österreich. Es kombiniert stressfreien Sportgenuss mit Naturerlebnis. Zudem ist Langlaufen die perfekte Sportart zur Gesundheitsförderung. Es ist gelenkschonend, trainiert Bein- und Rumpfmuskulatur sowie den Schulterbereich. Langlaufen fördert so die Kraftausdauer und stärkt auch das Koordinations- und Balancevermögen.

Das PVOÖ-Landessportreferat bietet daher von 14. bis 17. Februar 2022 Langlauf-Schnuppertage für Anfänger und auch für Fortgeschrittene an. Anfänger lernen dabei die wichtigsten Techniken, erhalten Informationen zum Verhalten auf der Loipe und Tipps zur Ausrüstung. Fortgeschrittene können unter fachkundiger Anleitung ihre Technik verbessern.

Inkludierte Leistungen

- 3 Nächtigungen mit Vollpension im 4*-Hotel Rockenschaub
- Kulinarische Genüsse in saisonaler und regionaler (Bio-)Qualität
- Hoteleigene Wellnessoase: Dampf- und Fennensauna, Infrarotkabine, Wellnessliegen im Wintergarten, Tee und Obst zur Erfrischung
- 4 Schnuppertage mit einem staatlich geprüften Langlauflehrer, täglich zweistündige Trainingseinheiten – Anfänger und Fortgeschrittene
- Gemeinsames Abschlussmittagessen am 4. Tag mit Verleihung der Teilnahmeurkunden
- Ganztägige Nutzung der Loipen (4 Tage)
- Fußläufig gelegenes Hallenbad (Di, 17.00 – 21.00 Uhr, Nutzung gratis)

Fakultativ (Durchführung ab 5 Personen)

- Schneeschuhwanderung inkl. Ausrüstung: € 20,- p. P.
- Biathlon, schießen mit dem Lasergewehr: € 5,- p. P.
- Stockschießen inkl. Stock: € 5,- pro Person

Langlaufset-Verleih vor Ort | Kosten für 4 Tage: € 36,50 p. P.

DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

Nähere Informationen und Anmeldung im Landessekretariat
bei Landessportreferent Konsulent Johannes Nistelberger
Telefon: 0664/49 77 225, E-Mail: johannes.nistelberger@pvooe.at