



På djurens villkor!



ERIKSBERG

Nordic Walking och friskvård på Eriksberg Vilt & Natur

Vi samlas gemensamt utanför entrén till Säteriet, för att därefter jogga ner till gräsytorna utanför gården, där vi har en kort genomgång om Nordic Walking.

Stavgång är en allsidig och effektiv träningsform som passar alla, oavsett ålder och konditionsnivå. Det är tempot, hur länge och i vilken terräng man tränar som avgör om det blir en lätt och enkel eller tyngre och svårare träning. Det enda som behövs är ett par stavar i rätt längd och ett par bra tränings skor. Stavgång i grupp kan bli en bra drivkraft för att orka lite till och peppa varandra. Efter inspirationspasset på en och en halv timma har du troligen fått en ny syn på hur du med hjälp av ett par stavar kan jobba med styrka, kondition och teknik.

Kombinera gärna ovanstående tur med relaxavdelning, vinprovning och/eller middag från köket på Eriksberg Vilt & Natur.



Tid: En och en halv timma.

När: Aktiviteten kan genomföras under hela året.

I **viltparken** erbjuder vi även cykelsafari, firning från klippa, kanotpaddling, tältning, konferensaktiviteter, flotte på havet, teambuilding arrangemang och friskvårdsträning.

För bokning, prisförfrågan och mer information, vänligen kontakta oss på: telefon 0454-56 43 80 eller e-post bokningar@eriksberg.nu

Välkomna till en upplevelse!

Eriksberg Vilt & Natur AB, 374 96 TRENSUM

E-post: info@eriksberg.nu. Telefon: +46 (0) 454 56 43 00.

Fax: +46 (0) 454 56 43 99. Hemsida: www.eriksberg.nu

Bankgiro: 239-5754. Org nr: 556724-1459.