



LANGLAUF CAMP

IM HERZEN DER KARAWANKEN

13. - 15. Jänner 2012
20. - 22. Jänner 2012

Langlaufen - Wirkungsvolle Trainingsalternative im Winter

Langlaufen zählt mitunter zu den gesündesten Sportarten, wird der gesamte Bewegungsapparat, im speziellen die Gelenke geschont, stärkt und kräftigt das Langlaufen andererseits durch den Einsatz des gesamten Körpers die gesamte Muskulatur.

Das Langlaufen eignet sich daher besonders als wirkungsvolle Trainingsalternative für die Wintermonate, neben der Ausdauerleistungsfähigkeit werden speziell auch die Kraftausdauer und Kraftfähigkeiten trainiert.

Im unseren Camp legen wir auf eine individuelle Betreuung besonderen Wert, die persönliche Weiterentwicklung der Technik steht im Mittelpunkt. Weiters beraten wir auch bei der Trainingssteuerung als auch bei der Erstellung von individuellen Trainingsplänen, hier insbesondere die Trainingsplankonzeption, wie man Langlaufen in sein persönliches Training implementieren kann bzw. soll.

Betreut werden Sie während unseres Camps von staatlich geprüften Lehrwarten und staatlichen geprüften Trainern, welche allesamt ehemalige Spitzen- bzw Leistungssportler waren.

Testmaterial und Leihmaterial steht ebenso zur Verfügung wie die technische Beratung beim Material und Wachs.

TERMINE: 13. - 15. Jänner 2012
20. - 22. Jänner 2012

LEISTUNGEN: 2 Übernachtungen im **** - Wahaha Paradise Sport & Family Ressort . www.wahaha-paradise.com
Halbpension
Freier Zugang zur Wellnessoase und Fitnessraum
Loipengebühren
Transfer zu Loipen
Tägliche Videoanalyse
Training in Kleingruppen
Impulsvortrag Trainingsplanung & Trainingssteuerung
Materialberatung und Einkaufsvorteil in Höhe von 15% bei HM22 Sports

PREISE: € 249,- / p. Person im DZ
€ 269,- / p. Person im DZ inkl. Leihhausrüstung

Für offene Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung! Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl