

SKATING

Do, 15. 12. bis

So, 18. 12. 2011

CAMP

mit Olympiasieger
Christian Hoffmann

im

HOTEL

Annelies

Ramsau am Dachstein

KOMPLETTPAKET ab
€ 385,--

Skaten auf den WM-Loipen von Ramsau mit dem Weltmeister von 1999 Christian Hoffmann

Langlaufen zählt zu den gesündesten Sportarten, es schont den Bewegungsapparat, stärkt und kräftigt die Muskulatur. Wir tanken wieder mal so richtig Sauerstoff – in unberührter Natur! Bei betreuten Trainingseinheiten legen wir auf den individuellen Fitnesszustand großen Wert. Auch auf deine persönliche Weiterentwicklung und Verbesserung deiner Skatingtechnik. Wir beraten dich bei der Erstellung von Trainingsplänen, definieren mit dir deine persönlichen Ziele und dann zeigen wir leicht umsetzbare Wege auf, damit du diese auch erreichen kannst. Wir helfen dir, das „richtige Material“ für deine Bedürfnisse zu finden.

Be- und Entlastung halten sich die Waage. Regeneration, Wellness und Massagen kommen im Hotel Annelies nicht zu kurz. Der Spaßfaktor ist bei sportlich Gleichgesinnten hoch.

Ein ideales Geschenk für Sportbegeisterte.

Damentrainingsgruppe: Beim Training wird ohne Leistungsdruck auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingegangen. Es gibt eine persönliche Betreuung von einer Trainerin. Beratung beim Material.

ZIELE

Das Eigenkönnen individuell in Kleingruppen (max. 10 Personen) verbessern.
Rennläufer geben Tipps, wie leicht und mühelos Skaten sein kann.
Für Hobby-Rennläufer Verbesserung im Wettkampf.
Trainingsberatung und Trainingssteuerung im Kraft und Ausdauerbereich.
Testmaterial und Kaufberatung (Ski- und Stocklänge, Schuhmaterial, Wachs, usw.).
Christian Hoffmann gibt Tipps für das richtige Material.
Optional Laktattest (Voranmeldung)

ZIELGRUPPE

Hobby-Skilangläufer, die ihr Können, unabhängig des persönlichen Leistungsniveaus verbessern wollen.
Das Camp soll zeigen, wie leicht man mit dem richtigen Material und der richtigen Technik Langlaufen einfacher und auch deutlich schneller machen kann.
Für aktive Menschen, die Spaß am Ausdauersport haben, und eine Alternative zum Radfahren und Laufen suchen.

DETAILINFOS unter www.hotel-annelies.at



Christian Hoffmann

Olympiasieger und Weltmeister in Skilanglauf, mehrfacher WM und Olympia-medailleengewinner, Diplom-Langlauflehrer



Roland Diethart

Olympia und WM Teilnehmer, Nationalteam Mitglied, Staatlich Geprüfter Trainer in Skilanglauf, Nationalteamtrainer der Trainingsgruppe Sprint

TRAINER

LEISTUNGEN



- 3 Übernachtungen inkl. Halbpension und WellFIT Mittagstheke
- Trainieren in Kleingruppen
- Videoanalyse direkt auf der Strecke und am Abend
- Materialberatung und Test der Firma Fischer
- 15% Rabatt auf Langlaufmaterial bei Sport Ski Willy
- Garmin Testgeräte für genauere Trainingssteuerung
- Trainingsberatung
- Wachsvortrag
- Loipengebühr
- Skinfit Schauraum und Verkauf
- Kinderbetreuung mit Voranmeldung



GETRÄNKESPONSOR:
Firma Headstart

HOTEL **Annelies**
Ramsau am Dachstein

KONTAKT & BUCHUNG:
Hotel Annelies
Tel. +43 (0) 3687 / 81775-0
info@hotel-annelies.at

Fotos Langlauf: Fischer Sports