

# BURGENLAND

1. – 3. Oktober 2010



# 1

## JOGGING für Aktive UnternehmerInnen



Das Angebot reicht vom entspannenden bis zum sportlichen Joggen. In einem mehrteiligen Seminarprogramm erfahren Sie durch die Analyse die optimale Lauftechnik, die persönlichen Belastungsgrenzen für die Entspannung, sportliches Power- und Fettabbautraining sowie spezielle Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, um die Muskulatur und die Wirbelsäule vor Abnützung zu schützen.



**THERMEN  
HOTEL KURZ**  
Lutzmannsburg

A-7361 Lutzmannsburg  
Tel.: +43 (0) 2615/81244  
[www.kurz.cc](http://www.kurz.cc)

### PAKETPREIS

**EUR 200,- Paketpreis\***  
**-EUR 100,- SVA Gesundheits100er**  
**EUR 100,- kostet Sie Ihre Gesundheit**

\*pro Person im Doppelzimmer  
(kein EZ-Zuschlag)

# INFOS

Betreut werden die TeilnehmerInnen vom **Sportmediziner Dr. Nehrer** und **Sportwissenschaftler** basierend auf den neuesten sportmedizinischen Erkenntnissen.

## Philosophie & Themen:

Freude an der Bewegung vermitteln und so einen gesunden Lebensstil fördern. | Ein spezieller Coachingansatz auch für „absolute Nichtsportler“. | Fit für den Job (mehr Konzentration, Vitalität und Gesundheit). | Wie wirkt sich das Training auf den Körper aus? | Einführung in die moderne, medizinische Trainingslehre. | Ernährung, Vollwert, Bio.

### Im Preis enthaltene Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Halbpension im DZ oder EZ
- Frühstück vom reichhaltigen Buffet
- Benützung der Saunazone im Hotel
- Bademantel für Aufenthalt
- Ermäßigung für Eintritt in die Sonnentherme Lutzmannsburg
- Direkter unterirdischer Verbindungsgang zur Sonnentherme
- Benützung der Sport- und Freizeiteinrichtungen zu speziellen Hotelgast-Preisen (In-/Outdoor Tennisplätze, Bowlingbahn)
- Kostenloser Internetzugang
- Kostenloser Parkplatz
- Umfassendes Seminarprogramm

### Freitag, 1. Oktober 2010

- Ab 15.00 Uhr Einchecken im Hotel  
Nachmittag zur freien Verfügung
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 – 21.00 Uhr Vortrag und Kennenlernen

### Samstag, 2. Oktober 2010

- Bis 8.45 Uhr Frühstücksbuffet
- 09.00 – 13.00 Uhr Gruppeneinteilung in 4 Gruppen  
Gruppe 1: Videoanalyse des Laufstils mit Laufberatung  
Gruppe 2: Lauftraining mit Lauf ABC, Intervallläufen, Dehnübungen  
Gruppe 3: Fittest, Errechnen des Trainingspulses, Pulskontrolliertes Lauftraining  
Gruppe 4: Dehnen und Kräftigen – FIT fürs Laufen
- 13.00 Uhr Mittagessen (auf Wunsch – fakultativ)
- 14.00 – 17.00 Uhr Regeneration, Thermenbesuch (fakultativ)
- 17.00 – 18.00 Uhr Verschiedene Regenerationstechniken
- 19.00 Uhr Vortrag Laufausrüstung – Tipps und Tricks  
anschl. Abendessen

### Sonntag, 3. Oktober 2010

- 09.00 Uhr Gesunde Ernährung im Sport
- 10.00 – 11.30 Uhr Long Jog in 3 Gruppen
- 12.00 Uhr Abschlussrunde
- 12.30 Uhr Mittagessen (auf Wunsch - fakultativ) - bis 13.30 Uhr Checkout

Bitte Laufschuhe,  
Sport- und Badebe-  
kleidung und wenn  
vorhanden Pulsuhr  
mitbringen.



## ANMELDUNG per FAX an 02682/62531-2258

Ich melde mich für das 3-tägige Jogging-CAMP,  
vom 1. bis 3. Oktober 2010, im Burgenland an.

- Ich möchte ein Einzelzimmer
- Ich komme in Begleitung

Name:.....

Adresse:.....

.....

Vers.Nr.:..... Körpergröße:.....

Begleitperson:.....

Vers.Nr.:..... Körpergröße:.....

Tel.:..... e-mail:.....

Anmeldung bis spätestens 31. August 2010 per Fax an 02682/62531-2258 oder e-mail an GF.BGLD@svagw.at.

Im Hinblick auf die begrenzte Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Einlangens berücksichtigt.

**Ab 6. September 2009 werden Sie über Ihre Teilnahmemöglichkeit informiert! Reservierungen sind ausschließlich über die SVA möglich!**  
Bitte beachten Sie, dass bei Absagen die Hotels gezwungen sind, sich an ihre jeweiligen Stornobedingungen zu halten.