

Salzburg

12. – 14. September 2010



2

JOGGING oder NW für aktive UnternehmerInnen



HOTEL
NORICA
Direktverbindung zur
ALPENTHERME
GARTEN

A-5630 Bad Hofgastein
Tel.: +43 (0) 6432 / 8391-0
www.hotel-norica.at

Bei diesem Camp können die TeilnehmerInnen zwischen gesundheitsorientiertem Jogging und Nordic Walking wählen. In einem mehrteiligen Seminarprogramm erfahren Sie durch die Analyse die optimale Lauf- oder Nordic Walking-Technik, die persönlichen Belastungsgrenzen für die Entspannung, sportliches Power- und Fettabbau-training sowie spezielle Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, um die Muskulatur und die Wirbelsäule vor Abnützung zu schützen.

PAKETPREIS

EUR 219,- Paketpreis*
-EUR 100,- SVA Gesundheits100er
EUR 119,- kostet Sie Ihre Gesundheit

*pro Person im Doppelzimmer
(EZ-Zuschlag EUR 16,-)

powered by:



INFOS

Basierend auf den neuesten Lehrerkenntnissen werden die TeilnehmerInnen von Sportwissenschaftler oder Fitnesstrainer unter der Leitung von **Mag. Konrad Höfinger** (mehrmaliger Staats- und Landesmeister Mittelstreckenlauf) betreut. Der Joggingkurs wird mit der Sportwissenschaftlerin und österreichischen Meisterin über 10.000m, **Mag. Martina Winter** abgehalten.

Philosophie & Themen:

Fit für den Job (mehr Konzentration, Vitalität und Gesundheit). | Wie werde ich mein eigener Nordic-Walking/Jogging-Fitness-Coach?. | Einführung in die Geheimnisse des modernen, gesunden Fitnessstrainings.



Im Preis enthaltene Leistungen:

- 2 Hotelübernachtungen mit Halbpension inkl. Wellnessbereich und Gratis Eintritt in die Therme Bad Hogastein.
- Seminarbetreuung der NordicWalkingAcademy & im 2. Kurs Jogging
- Seminarleistungen: Sportwissenschaftlicher Vortrag, Technik, Herz-Kreislauf test, Training, Strategien.
- Vorbereitende spezielle Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen
- Erlebnistouren über 8 - 12 Kilometer, Videoanalysen von jedem Teilnehmer,
- Diplom NordicWalking Oscar & Jogging Oscar
- Diskussionsabend - Videopräsentation mit Sportstudio

Sonntag, 12. September 2010

| | |
|-------------------|---|
| 13.00 – 14.00 Uhr | Einchecken im Hotel Norica |
| 14.00 – 14.30 Uhr | Begrüßung, Info und Kurzvortrag anschließend |
| 14.30 – 16.30 Uhr | Technik - Training NordicWalking Walkingtest 2km – JoggingCrescendotest mittels Herzfrequenzmesser |
| 17.00 – 18.30 Uhr | Entspannung/Sauna, Schwimmbad |
| 19.30 – 21.00 Uhr | Abendessen |
| 21.00 – 21.30 Uhr | Vortrag wie werde ich mein eigener FitnessCoach? |

Montag, 13. September 2010

| | |
|-------------------|---|
| 08.00 – 09.00 Uhr | Frühstück |
| 09.30 – 10.00 Uhr | Info + Mobilisationsübungen |
| 10.00 – 13.00 Uhr | Erlebnistour NordicWalking oder Jogging |
| 13.00 – 14.00 Uhr | Mittagspause |
| 14.00 – 18.30 Uhr | Entspannung/Sauna, Schwimmbad |
| 19.30 – 21.00 Uhr | Abendessen |
| 21.00 – 22.00 Uhr | Videoanalyse & Sportvideo/Auswertungen |

Bitte Laufschuhe, Sport- und Badebekleidung und wenn vorhanden Pulsuhr mitbringen.

Dienstag, 14. September 2010

| | |
|-------------------|--|
| 08.00 – 09.00 Uhr | Frühstück |
| 09.00 – 09.45 Uhr | Wirbelsäulen- und Muskulaturtraining für Zuhause Präsentation Pezziball |
| 11.00 Uhr | Auschecken |



ANMELDUNG per FAX an 02682/62531-2258

Ich melde mich für das 3-tägige CAMP, vom 12. bis 14. September 2010, in Salzburg an.

- Jogging Nordic-Walking
- Ich möchte ein Einzelzimmer
- Ich komme in Begleitung
- Ich benötige NW-Stöcke

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.