

Sportwoche

Auf zu alter Stärke, neuen Grenzen & noch mehr Motivation

#sommerfitness

Zeitraum

Montag, 9. August bis 15. August 2021

Activities

- **Lauftraining** in unterschiedlichsten Arten, inklusive normaler Dauerläufe, Good-Morning-Jogs, Tempotrainingseinheiten, Hügeläufe und vielem mehr
- Aktives **Dehnen**
- Koordination
- Athletiktraining
- **Kraftkoordination**
- 1 Yoga-Einheit
- Stabilisationstraining
- Mobilisationstraining
- Laufstilanalyse
- Einige Vorträge: Trainingsplanung, Motivationsvortrag
- Diverse Tipps und Tricks vom Profi immer nebenbei (egal ob zum Thema Laufschuhe oder Laufstil)

Trainer

Andreas Kuhlen (www.andreaskuhlen.de) u.a.. qualifizierter Athletik-Coach, Vielfache Ausbildungen rund um Bewegung, Ernährung, Sportmentalcoach

Kurs

Mit 8 bis max. 20 Personen trainiert das Team sowohl Indoor als auch vorwiegend Outdoor im eigenen **Hotelwald**. Materialien & Equipment sind alle vorhanden.



HOTEL
HEIDGRUND

Der Trainer

Andreas Kuhlen (www.andreaskuhlen.de)
Andreas Kuhlen hat den deutschlandweit einzigartigen Studiengang BWL für Spitzensportler erfolgreich absolviert und zudem den Diplomabschluss zum Sportmanager in Düsseldorf.

Darüber hinaus verfügt er seit 2016 über die höchste deutsche Trainer Lizenz des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Seine weiteren Qualifikationen umfassen die A-Lizenz als Personal- und Rückentrainer und Ernährungsberater. Weiterbildungen zum Athletik-Coach und Sportmentalcoach runden das Profil von Andreas ab.

Persönlich ist er seit 1995 leidenschaftlicher Läufer und gewinnt bis heute nationale und internationale Titel. Highlight neben den zahlreichen Medaillen auf niedersächsischer und deutscher Ebene ist natürlich der Bronzeplatz bei der WM in Torun über 3.000m im vergangenen Jahr. Von dieser langen und noch immer anhaltenden Erfolgskarriere können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Laufreise profitieren - also sei dabei!

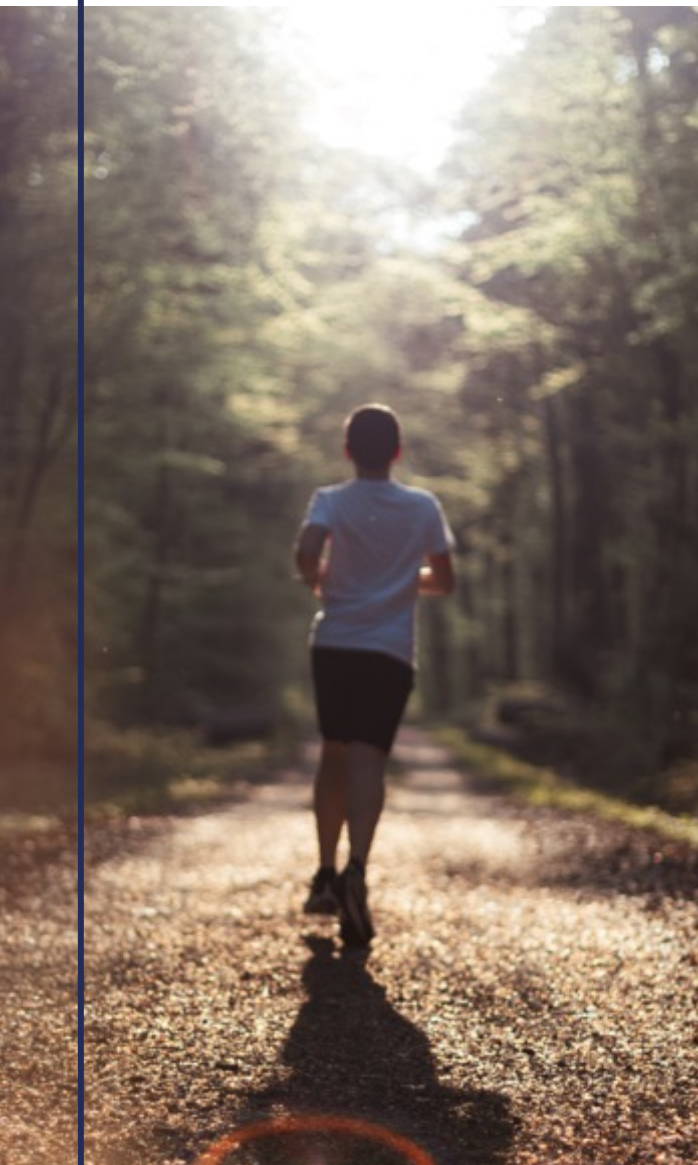


Tagesablauf

Der Ablauf sowie die Inhalte werden auf das Team & die Teamfitness abgestimmt.



HOTEL
HEIDGRUND



Inklusive

6 Übernachtungen im komfortablen Zimmer inmitten des Naturschutzgebiets | Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet zur Stärkung | **2 Sporteinheiten pro Tag | 1 Yoga-Einheit** | verschiedene Vorträge zu Trainingsplanung & Motivation | als Halb- & Vollpension mit speziellen Fitnessgerichten | Wasser- & Tee rund um die Uhr kostenfrei an der Fitness-Station verfügbar | Informationsmaterial zum Mitnehmen | Wellnesspaket inkl. Bademantel & Slipper | Eintritt ins HeidegrundSPA

Buchung & Stornierung

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl sieht der Veranstalter vor, die Reise bis 14 Tage vorher abzusagen.

Eine kostenfreie Stornierung ist bis 28 Tage vor Anreise bis 16 Uhr lokale Zeit möglich. Zu einem späteren Zeitpunkt einer Stornierung bzw. Nichtanreise wird eine Gebühr von 90% des Arrangementspreises in Rechnung gestellt.

Preis

Sport-Bootcamp Halbpension (Fitnessgerichte)

EZ €986.00 pro Zimmer & Aufenthalt

DZ €1,750.00 pro Zimmer & Aufenthalt/ €875,00 pro Person & Aufenthalt

Sport-Bootcamp Vollpension (Fitnessgerichte)

EZ €1,100.00 pro Zimmer & Aufenthalt

DZ €1,978.00 pro Zimmer & Aufenthalt/ €989,00 pro Person & Aufenthalt

Anmeldung: Hotel Heidegrund | 04495/890 | info@hotel-heidegrund.de
<https://hotel-heidegrund.de/arrangements/>

HOTEL
HEIDEGRUND