



AUSSCHREIBUNG

Seminar „Power your Body & Mind“ in Kössen

Wir werden vom 28.09.2024 bis 02.10.2024 und vom 02.10.2024 bis 06.10.2024 ein exklusives Trainingslager im Wellnesshotel Peternhof in Kössen/ Tirol durchführen.

Das 4**** Wellnesshotel bietet uns fantastische Möglichkeiten, um täglich Sport zu treiben, am Pool & in der Sauna die Seele baumeln zu lassen und gemeinsam Spaß zu haben. Wir lassen uns beim Sport in der Natur von der wunderschönen Bergwelt inspirieren!

Die Anreise erfolgt komplett eigenständig. Vor Ort werde ich die sportliche und organisatorische Betreuung übernehmen. Das Trainingslager ist für alle, die einfach mal ein paar Tage raus wollen. Im Fit-Well-Chalet, dem wunderschönen Sportraum mit Blick auf die Berge, können wir perfekt morgens und abends ein Workout machen. Die traumhaftschöne Wasserwelt bietet uns mit Ihrem Sportschwimmbecken eine super Möglichkeit für gemeinsame Aqua-Einheiten und die unglaublich schöne Saunalandschaft können wir ausgiebig zum Entspannen genießen.

Die Schwerpunkte bei unserem Trainingslager liegen auf:

- Fitnesstraining
- Aqua-Gymnastik
- Walking/ Nordic Walking/ Jogging
- Wandern
- Radfahren
- Entspannungstraining
- Sauna & Pool 😊

Wir werden ein abwechslungsreiches Programm gestalten. Im Vordergrund steht die körperliche Bewegung entsprechend der persönlichen Möglichkeiten und Vorlieben. Bereichert wird das exklusive Trainingslager durch einen Coachingvortrag zum Thema „mentale Stärke“.

Das köstliche Essen mit einer überaus gesunden Küche rundet das Wohlfühlklima im Peternhof ab. Die Reise ist für 15 Personen ausgerichtet, so dass wir sehr individuell an Ihren gesundheitlichen Problemen arbeiten und ich auf Ihre individuellen Wünsche eingehen kann. Wer mit dabei sein will, möge mir einfach eine E-Mail mit dem ausgefüllten Anmeldeformular und seinen favorisierten Sportarten zusenden. Es besteht die Möglichkeit z.B. eine Single Suite zu buchen, mit seinem Partner anzureisen, den Hund mitzunehmen oder, oder, oder.

Bei Interesse einfach melden, dann stimmen wir alles gemeinsam ab! Die Mindestteilnehmerzahl ist auf 8 Personen festgesetzt. Ich freue mich auf Sie!

Ihre Carolin Hingst



Inkludierte Leistungen:

- 4 Übernachtungen mit Halbpension im 4**** Wellnesshotel Peternhof
- Regionale, biologische und saisonale Kost am Frühstücksbüfett und beim Abendessen
- Sportliche Betreuung mit Weltklasse-Stabhochspringerin & Personal Trainerin Carolin Hingst
- 2-3 Trainingseinheiten pro Tag im Fit-Well-Chalet, Sportschwimmbad oder anderen Sportstätten
- Tägliche Morning Workouts mit Stabilisationsübungen und Kräftigungsübungen
- Individuelle Tipps zum Gesundheitstraining und zur Verbesserung der persönlichen Fitness
- Coachingvortrag zum Thema „mentale Stärke“ von Olympia-Teilnehmerin Carolin Hingst
- Freie Nutzung vom fantastischen Spa & Wellnessbereich
- Badetasche mit flauschigem Bademantel, Handtüchern & Badeschuhen

Details zur Veranstaltung

Termin:	Sa. 28.09.2024 - Mi. 02.10.2024	Richtwert: Wanderungen zw. 300-500hm
Termin:	Mi. 02.10.2024 - So. 06.10.2024	Richtwert: Wanderungen zw. 500-850hm
Dauer:	4 Übernachtungen	
Ort:	Wellnesshotel Peternhof Moserbergweg 60 6345 Kössen/Tirol	
Kosten:	Einzelzimmer für 4 Übernachtungen ab 1250,00 € inkl. USt. Doppelzimmer Basis für 4 Übernachtungen ab 980,00 € inkl. USt. Je nach Verfügbarkeit!	
	Inklusive Frühbucherrabatt 60,00 € <small>(bei Buchung bis zum 20.04.2024)</small>	
Voraussetzungen:	vollständige Belastbarkeit! täglich 2-3 Trainingseinheiten absolvieren können	
Sonstiges:	Fahrradverleih 20,00 € pro Tag Hundemitnahme, besondere Bedürfnisse z.B. vegetarische Ernährung, etc. bitte direkt mit dem Hotel abstimmen	

Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin,
den ersten Schritt zu tun.

Mark Twain