



AUSSCHREIBUNG „Trainingslager“ – Sportwochenende in Tirol

Exklusives Trainingslager in Kössen

Erstmalig werde ich eine Reise im Gesundheits- & Fitnesstraining anbieten. Wir werden vom 04.11.20 bis 08.11.2020 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 unglaublich schöne Saunalandschaft können wir ausgiebig zum Entspannen genießen.

Die Schwerpunkte bei unserem Trainingslager liegen auf:

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

Zusammen mit meinen Co-Referenten Lucia Koch und Michael Knauth werden wir 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“ von Hockey-Olympiasieger Michael Knauth.

Das köstliche Essen mit einer überaus gesunden Küche runden das Wohlfühlklima im Peternhof ab. Die Reise ist für 12 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 7 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 Hockey-Olympiasieger Michael Knauth
- Freie Nutzung vom fantastischen Spa & Wellnessbereich
- Badetasche mit flauschigem Bademantel, Handtüchern & Badeschuhen

Details zur Veranstaltung

Termin:	Mi. 04.11.2020 - So. 08.11.2020
Dauer:	4 Übernachtungen
Ort:	Wellnesshotel Peternhof Moserbergweg 60 6345 Kössen/Tirol
Kosten:	Einzelzimmer für 4 Übernachtungen 970,00 € inkl. MwSt. Single Suite für 4 Übernachtungen 1060,00 € inkl. MwSt. Doppelzimmer Basis für 4 Übernachtungen 922,00 € inkl. MwSt. Doppelzimmer Comfort für 4 Übernachtungen 954,00 € inkl. MwSt. Doppelzimmer Einzelnutzung für 4 Übernachtungen 1114,00 € inkl. MwSt. Abzüglich Frühbucherrabatt 50,00 € <small>(bei Buchung bis zum 30.09.2020)</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



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Schön, dass Sie mit mir unterwegs sein wollen! Damit bereits im Vorfeld die wichtigsten Regeln bekannt sind, erhalten Sie nachfolgend zu meinen Veranstaltungen einen Überblick über die allgemeinen Teilnahmebedingungen.

1. Teilnehmer

Grundsätzlich können an meinen Veranstaltungen nur volljährige Personen teilnehmen. Davon ausgenommen sind Veranstaltungen, die explizit auch für minderjährige Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgeschrieben sind.

2. Persönliche Voraussetzungen

Bitte beachten Sie die in der Ausschreibung beschriebenen Anforderungen an Ihr körperliches Leistungsvermögen. Diese Anforderungen sind verbindlich. Falls Sie sich nicht sicher sind, ob Sie alle Anforderungen erfüllen, kann ich Ihnen Auskunft geben. Sind Sie gesundheitlich oder körperlich eingeschränkt, müssen Sie mir dies vor Ihrer Anmeldung mitteilen. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie die angegebenen Voraussetzungen erfüllen.

3. Anmeldung

Bitte nehmen Sie in jedem Fall vor der Anmeldung Kontakt mit mir auf, um sich über die Anforderungen und den geplanten Ablauf der Veranstaltung zu informieren. Anschließend können Sie sich verbindlich via Anmeldeformular anmelden. Mit dem unterschriebenen Anmeldeformular ist die Veranstaltung zahlungspflichtig gebucht.

4. Rücktritt von der Anmeldung

Ein Rücktritt von der Anmeldung muss schriftlich per E-Mail an mich erfolgen. Der Rücktritt ist erst wirksam, wenn ich dies schriftlich bestätigt habe. In diesem Fall fällt eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 € an. Weiterhin gelten folgende Stornobedingungen:

- bis einschließlich 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn 10 % des Gesamtpreises
- 29 Tage bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn 75 % des Gesamtpreises
- 14 Tage bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 100 % des Gesamtpreises
- bei Nichterscheinen 100 % des Gesamtpreises

Kann der freigewordene Platz an eine Ersatz-Person vergeben werden, fällt lediglich die o.g. Bearbeitungsgebühr an. Erkrankung oder sonstige, auch unverschuldete, Hinderungsgründe befreien nicht von der Zahlungspflicht.



5. Absage, Änderung und Abbruch der Veranstaltung

Ich behalte mir vor die Veranstaltung und Trainingseinheiten kurzfristig abzusagen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Bedingungen vor Ort eine sichere Durchführung der Veranstaltung nicht zulassen oder ich aus unvorhersehbaren Gründen nicht zur Verfügung stehe und kein Ersatz gefunden werden kann. In diesem Fall werden keine Gebühren erhoben. Die Erstattung weitergehender Schadenersatzansprüche ist ausgeschlossen. Mir steht es frei, den Ablauf und den Inhalt der Veranstaltung vor Ort zu ändern und anzupassen oder die Veranstaltung abubrechen, wenn eine planmäßige Durchführung insbesondere aus den vorgenannten Gründen oder wegen Überforderung der Gruppe nicht möglich erscheint. Gebühren werden dann nur zu dem überschüssigen Teil und weitere Kosten für vermittelte Leistungen nur im Umfang der Erstattung dritter Vertragspartner erstattet. Bei verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf geleistete Zahlungen oder Teilnahmegebühren.

Bei plötzlichen Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder ähnlichem muss mir dies sofort mitgeteilt und das Training und ggf. die Veranstaltung abgebrochen werden. Die Kosten sind in einem solchen Fall vollumfänglich von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu tragen. Ebenso müssen die Kosten übernommen werden, wenn ein Teil der Veranstaltung nicht wahrgenommen werden kann. Ein nicht wahrgenommener Teil der Veranstaltung kann nicht gutgeschrieben werden.

6. Ausschluss von der Veranstaltung

Ich bin berechtigt, nach meinem Ermessen Teilnehmerinnen oder Teilnehmer von der Veranstaltung auszuschließen. Unter anderem können Personen ausgeschlossen werden, die den Anforderungen der Veranstaltung nicht gewachsen sind, die durch ihr Verhalten den Ablauf der Veranstaltung oder die Sicherheit der Gruppe gefährden oder die sich den sicherheitsrelevanten Anweisungen von mir widersetzen. Ebenso kann ausgeschlossen werden, wer nicht über die erforderlichen Ausrüstungsgegenstände verfügt oder den Zahlungsverpflichtungen nicht nachkommt. Über den Ausschluss, der auch nur teilweise erfolgen kann, entscheide ich abschließend. Im Falle eines Ausschlusses werden weder Teilnahmegebühren noch weitergehende Ansprüche erstattet.

7. Teilnahmegebühren

Die Gebühren für die Teilnahme an der Veranstaltung richten sich nach der Ausschreibung. Die in der Ausschreibung angegebenen Gebühren beinhalten in der Regel nur die Teilnahme an der Veranstaltung. Soweit nicht explizit benannt, sind Fahrt-, Verpflegungs-, Unterkunft- und Materialkosten in der Teilnahmegebühr nicht enthalten. Sollten externe Dienstleister in Anspruch genommen werden und dadurch zusätzliche Gebühren anfallen, wird nach Rücksprache mit Ihnen entschieden, ob Sie daran teilnehmen möchten. Zur Vereinfachung der Durchführung kann ich Leistungen Dritter wie z.B. Unterkunft, Verpflegung, Sporträume oder Transport vermitteln bzw. reservieren. Erforderliche Anzahlungen und Reservierungsgebühren werden von mir separat eingefordert. Die Teilnahmegebühren zu der jeweiligen Veranstaltung müssen spätestens 3 Tage nach der Buchungsbestätigung erfolgen. Zahlungsversumnisse können zum Ausschluss von der Veranstaltung führen.



8. Referenten

Grundsätzlich stehe ich bei meinen Veranstaltungen als Trainerin, Coach und Expertin für Gesundheit- & Fitness zur Verfügung. Zu meiner Unterstützung arbeite ich ggf. mit Co-Trainern und Co-Referenten zusammen. Im Regelfall sind die Kosten hierfür in der Teilnahmegebühr inkludiert, es sei denn sie sind separat ausgewiesen. Aus triftigem Grund bin ich zum Wechsel von Referenten oder Verschiebungen im Tagesablauf berechtigt.

9. Ausrüstung

Die Teilnahme an meinen Veranstaltungen ist nur mit angemessener und ggf. sportgerechter Ausrüstung, die den Anforderungen von mir entspricht, möglich. Ich benenne vorab die erforderlichen Ausrüstungsgegenstände. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen dafür Sorge tragen, dass sie spätestens zu Beginn der Veranstaltung über die benötigte Ausrüstung verfügen. Schadhafte, unvollständige oder überalterte Ausrüstung kann die Sicherheit des Einzelnen und der ganzen Gruppe beeinträchtigen. Aus diesem Grund kann mangelhafte Ausrüstung zu Einschränkungen bei der Veranstaltung und somit auch zum Ausschluss Einzelner führen. In diesem Fall ist die Einschätzung von mir verbindlich.

10. Anreise und Abreise

Die An- und Abreise sowie Fahrten während der Veranstaltung erfolgen auf eigene Verantwortung und eigene Kosten.

11. Haftungsausschluss

Die Teilnahme an meinen Veranstaltungen erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigene Verantwortung. Allgemeine Risiken (z.B. Stauchungen trotz ausreichendem Aufwärmtraining, Erkältung nach Waldlauf, verschmutzte, verlorene oder beschädigte Sportkleidung & Ausrüstung, etc.) sind von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst zu tragen und für die daraus entstehenden möglichen Sach- und Personenschäden kommen sie grundsätzlich selbst auf. Ich kann dafür nur dann haftbar gemacht werden, wenn ich die Instruktionen-, Überwachungs- und sonstigen spezifischen Vertragspflichten schuldhaft (vorsätzlich oder grob fahrlässig) verletzt habe. Dies gilt auch für etwaige Erfüllungsgehilfen. Eine Versicherung für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Wege von und zur Veranstaltung und zu den Trainingsstätten ist Sache des Teilnehmers. Ich schließe dafür jegliche Haftung aus. Der Teilnehmer akzeptiert diese Haftungsfreistellung. Werden Leistungen von Kooperationspartnern oder anderen von mir vermittelten Firmen und Personen in Anspruch genommen, erfolgt dies auf eigene Verantwortung. Ich übernehme keine Verantwortung oder Gewährleistung für Leistungen oder Waren, die von diesen in Anspruch genommen werden.

12. Bild, Audio- und Videoaufnahmen

Mit der Anmeldung ist das Einverständnis erklärt, dass Bild-, Audio- und Videoaufnahmen, die in Zusammenhang mit der Veranstaltung stehen, angefertigt und durch mich (z.B. in elektronischen und gedruckten Medien) veröffentlicht werden dürfen. Finanzielle Ansprüche können hieraus nicht abgeleitet werden. Die Zustimmung zu Bild, Audio- und Videoaufnahmen von Teilnehmerinnen & Teilnehmern während meiner Veranstaltung bedarf der Schriftform.



13. Datenschutz

Personenbezogene Daten wie Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, und Bankverbindung werden von mir nur in dem für die Durchführung der Veranstaltung erforderlichen Umfang erhoben, gespeichert, verarbeitet und genutzt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass zur Kontaktaufnahme untereinander, insbesondere zur Bildung von Fahrgemeinschaften, eine Teilnehmerliste zur Verfügung gestellt werden kann. Diese beinhaltet folgende Informationen: Name, Vorname, Telefonnummer und E-Mail-Adresse.

14. Salvatorische Klausel

Sollte eine Bestimmung dieser Teilnahmebedingungen unwirksam sein, berührt dies nicht die übrigen Bestimmungen.