info2305

UNIVERSITÄTS-
SPORTINSTITUT
WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 2305

Fitness & Trailrunningwoche

Kursnummer 333

Termin:
So., 04.08.2019 (Abendessen, Anreise bis 18.00 Uhr) - Sa., 10.08.2019 (Abreise nach dem Frühstück)

Ort:
Universitätssport- & Seminarzentrum Dientnerhof, 5652 Dienten am Hochkönig, Dorf 36, Salzburger Land Homepage Dientnerhof

Inhalt:

Bei der Fitness- und Trailrunning-Woche ist wirklich für jeden etwas dabei. Parallel wird in zwei Gruppen (zwei Trainer) ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm und Trailrunning angeboten. Du kannst dich jeden Tag aufs Neue entscheiden, bei welchen Programmpunkten du mitmachen möchtest. Das Fitness-Angebot reicht von Morgengymnastik, Core-Training, DeepWork, Spielen, Laufen, über Blackroll, Stretch&Relax, Rückenfit, Step-Aerobic, Wandern.

Bei allen Trailrunnern (oder bei allen, die es noch werden wollen) wird das Gebiet rund um Dienten und das Hochkönigmassiv die Herzen heftig höher schlagen lassen: saftig-grüne Almen, eine rundum traumhafte Landschaft, anspruchsvolle up- und downhill-Trails. Durch spezifisches Training auf unwegsamen Gelände werden wir auch die Lauftechnik verbessern. Kräftigungs- und Stabilisationübungen, Videoanalyse, Stocktraining, theoretische Infos zum Thema Trailrunning (Tourenplanung, Pflichtausrüstung, Wettkampfvorbereitung...) werden auch nicht zu kurz kommen.

Leistung:
Kursgebühr, Nächtigung in Mehrbettzimmern (Einzelzimmer nur nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis), Halbpension, div. Freizeitaktivitäten

Kursleitung:
MMag. Dr. Veronika Limberger

Kurskosten:
Studentenpreis € 369,– / Normalpreis 432,–
Nachmeldungen bei freien Plätzen bis 3 Tage vor Kursbeginn möglich.
Anzahlung € 200,- , Restzahlung bis 5 Wochen vor Kursbeginn (nicht beim Kurs möglich!)
Nach Anmeldeschluss verfällt die Anzahlung.

Alle Informationen zur Anmeldung finden SIe hier.

Wien, im Januar 2019/info2305