



Trainingslager  
*fit yourself*

26.09.2017

01.10.2017

*Sich eine „sinnvolle“ Auszeit nehmen, sich bilden, sich informieren und zu trainieren ist der Schlüssel für ein besseres Ich!*

Dieses Trainingslager ist ein zielgruppenorientiertes, fünftägiges Trainingsprogramm (4 Tage Aktivprogramm, 1 Tag Anreise/Abreise) und basiert auf den Eckpfeilern „Körperliche Fitness“, „Gesunde Ernährung“, „Outdooraktivität“ und „Richtiges Kommunizieren“.

Ein entsprechender Wellnessfaktor wird durch die Auswahl der Beherbergung sichergestellt!



**fit to lead**

Mag. Wolfgang Schiffermayer

Leisach 2 • A-9909 Leisach

+43 (0)664 5426753 • [office@fittolead.at](mailto:office@fittolead.at) • [www.fittolead.at](http://www.fittolead.at)

## Termin

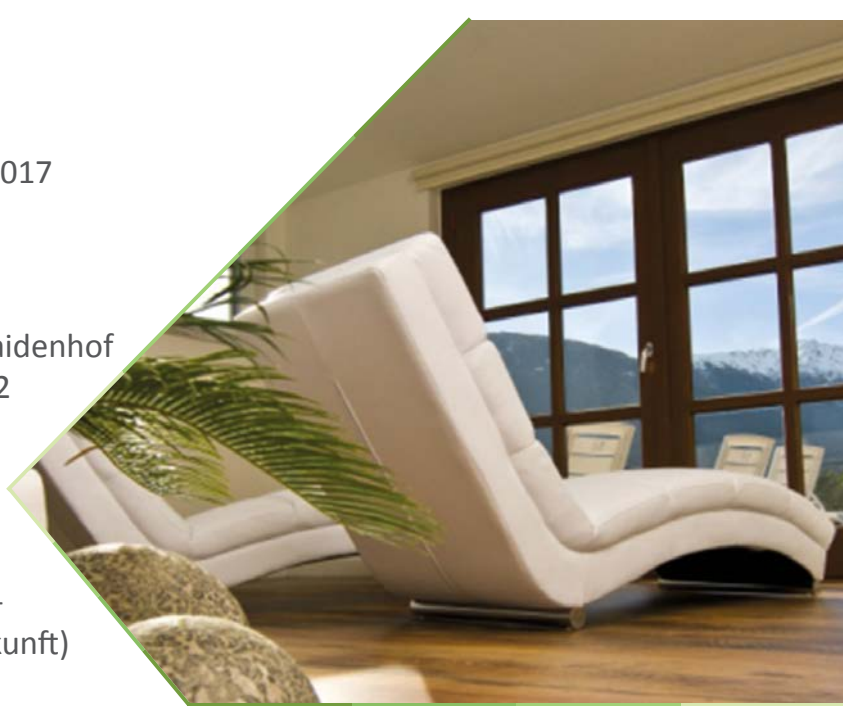
26.09.2017 – 01.10.2017

## Treffpunkt

WILDAUERS Anstz Haidenhof  
Grafendorferstraße 12  
9900 Lienz in Osttirol

## Kosten

Trainingslager € 885,-  
(inkl Ust, excl. Unterkunft)



## Leistungen

- Sämtliche Referenten, Trainer und Therapeuten
- Sportleihausrüstung (Sportgeräte und Mountainbikes)
- Eintritte zu Sportstätten
- Transferkosten
- Unterlagen

## Inhalte

- Vorträge über Ernährung, Trainingslehre und Trainingsgestaltung
- Trainingstipps von Olympionike Norbert Domnik
- Globale osteopathische Untersuchung mit Behandlung auf Faszienebene
- Gang- und Laufanalyse
- Physiotherapeutische Grunduntersuchung
- Leistungsdiagnostik
- Kraftausdauertests
- Entspannungseinheiten
- Geführte Lauf-, Nordic-walking-, Mountainbike- und Schwimmeinheiten
- Geleitetes CrossFit-Training
- Praktische Bewegungslehre Krafttraining (Einweisung in Krafttrainingsgeräte)
- Regeneration in Theorie und Praxis
- Abschlussbesprechung und individuelle Trainingsanleitung durch Therapeuten und Sportwissenschaftler

## Unterbringung

4Sterne Hotel Anstz Haidenhof  
Grafendorferstraße 12, A-9900 Lienz  
[www.wildauers.tirol](http://www.wildauers.tirol)





## Leistungen Hotel

- Unterbringung mit Vollpension
- alles Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- kein Einzelzimmerzuschlag
- Sauna- und Außenpoolbenutzung
- Ortstaxe
- Wlan und Parkplatz

Zimmerkategorie Rauchkofel: 5 Nächte 480,00 €

Zimmerkategorie Wildauers: 5 Nächte 545,00 €

Wir möchten höflichst daraufhin weisen, dass das Trainingslager nur in Kombination mit dem Hotel Ansitz Haidenhof gebucht werden kann!

## Gut zu wissen

- Es gelten die AGB's der Firmen Hotel Haidenhof und Fittolead!
- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Bei der Buchung ist eine Anzahlung von € 350,00 zu entrichten!
- Der Gesamtbetrag (Trainingslager und Übernachtung) ist unter der Angabe von Namen und der jeweiligen Zimmerkategorie auf folgendes Konto zu überweisen:

DolomitenBank  
AT35 4073 0110 1000 3077  
BIC: OVLIAT21

*Bei Fragen stehe ich unter der Telefonnummer  
+43 (0)664 5426753 gerne für dich bereit.*

Mag. Wolfgang Schiffermayer • Leisach 2 • A-9909 Leisach  
office@fittolead.at • www.fittolead.at