



EVENT

ROWING WEEK

21.06. - 28.06.2008

Beschreibung:

Entdecken Sie den Ossiacher See und sein fantastisches Bergpanorama einmal von einer ganz anderen Perspektive! Beim Rowing Event können Sie die Grundlagen des Rudertrainings auf dem Wasser erlernen und ein neues unvergleichliches Trainingsgefühl erleben. Auch „Köner“, die schon lange einmal wieder „ins Boot steigen“ wollen, sind bei diesem Event richtig. Das Training auf dem Wasser findet mit Profibooten statt. Eine Ruderregatta in Viererbooten bildet den Abschluss einer abwechslungsreichen Woche, zu deren Highlights sportliche Herausforderungen wie ein Rudermarathon auf Concept 2 Ergometern, Achter fahren, Höhenttraining auf der Gerlitz mit Panorama-Rudern und verschiedenen Team Rowing Programmen (z.B. Moonlight Rowing) gehören. Wer also ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining liebt, jede Menge Spaß und diese Sportart erleben möchte, sollte dieses Event nicht verpassen.

Eventinhalte:

Erlernen und Vertiefen des Ruderns und Rudertraining auf dem Wasser in verschiedenen Bootsklassen, Ruderregatta, Technischulung auf dem Ergometer, verschiedene Team-Rowing-Programme, Rudermarathon, Höhenttraining, Panoramarudern u.v.m.



Frank Kürzel

Leistungsklassen:

Anfänger bis Fortgeschrittene, alle Leistungsklassen (ab 12 Jahren)

Experte:

Frank Kürzel, Master Instructor und Leitung der Ausbildung von Concept 2, ehemaliger C2 Ranglistenerster, Buchautor

Anmeldung:

Bitte rechtzeitig, da durch die Fußball EM in Österreich in dieser Zeit der Club sehr früh ausgebucht sein wird.

Min/Max TN-Zahl:

10/40

Preis:

ab € 847,- pro Person im Doppelzimmer (7 Tage Aufenthalt inkl. Event), Vollpension, Kinderbetreuung, Sauna, Hallenbad, Fitness-Studio, Sport- und Entertainmentprogramme, ...