



EVENT

Rowing meets Body & Mind

03.10. – 10.10.2009

Ruder-Trainingslager und Rowing mit Body & Mind Programm im Club Landskron. Für Ruderanfänger bietet Rowing-Experten Frank Kürzel täglich Konditions- und Techniktraining auf dem Concept 2 Ergometer an. Außerdem können die Teilnehmer die Rudergrundlagen auf dem Wasser erlernen. Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger werden von den zwei Top Diplom Rudertrainer Jürgen Düse und Thomas Thalmer trainiert. Ziel des Trainings ist die Verbesserung der Rudertechnik der Einzelsportler und/oder Rudermannschaften durch aktive Rudereinheiten mit anschließender Videoanalyse.

Das Angebot wird durch Manuela Jacob, Qi Gong und Body & Mind Meisterin, ergänzt. Nach einem morgendlichen Body & Mind Trainingsprogramm oder Mental-Rowing geht es in entspannter und positiver Stimmung zum gemeinsamen Frühstück.

Abends wird jeweils eine Einheit Body & Mind und Chill out Rowing angeboten. Das abwechslungsreich gestaltete Event verbindet fernöstliche sowie westliche Trainingsmethoden und macht die Woche zu einem unvergesslichen Erlebnis. Profis können sich noch abschließend am 10.10.2009 zur längsten Einer-Regatta Europas auf dem Wörthersee („Rose vom Wörthersee“) anmelden. Anfänger können sich dieses einzigartige Spektakel als Zuschauer ansehen.

1. Trainingslager für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Thomas Thalmer und Jürgen Düse

Trainingslager mit täglich 2 Trainingseinheiten
Rudern auf dem Wasser, Videoanalyse

Preis: ab € 915,- pro Person im Doppelzimmer, Vollpension, Saunen, Hallenbad, Kinderbetreuung, Entertainmentprogramm, ...

2. Anfänger- und Grundlagentraining mit Body & Mind Programm mit Frank Kürzel

Erlernen von Rudergrundlagen, Optimierung der Rudertechnik und Konditionstraining in Verbindung mit fernöstlichen Techniken aus den Bereichen Qi Gong, Yoga, Chi Ball und Elementen aus westlichen Methoden wie Pilates und physikalischer Rückenschule (Muskeltraining, Beweglichkeit, Koordination, Mobilisation, Entspannung, Balance, Rücken- und Stabilisationstraining).

Preis: ab € 779,- pro Person im Doppelzimmer, Vollpension, Saunen, Hallenbad, Kinderbetreuung, Entertainmentprogramm, ...

Anmeldung:

Mindestens zwei Wochen vor Eventbeginn im Club Landskron erforderlich!