

1. Odlo-Langlauf Sommerworkshop in Livigno

Der Langläufer wird im Sommer gemacht

Langlaufen ist ein Wintersport – und so soll es auch bleiben. Dennoch machen selbst die besten Sportler die schmerzhaft Erfahrung, dass die trainierte Ausdauer über den Sommer noch lange keine gute Form zu Beginn des Winters garantiert. Denn Langlaufen erfordert sehr viel mehr als ein „grosses Herz“. Damit Sie noch besser vorbereitet in Ihre Wintersaison starten können, bietet der Langlauf Sommerworkshop in Livigno abwechslungsreiche Tage, in denen spielerisch Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Technik und Ausdauer trainiert werden. Ob Balanceübungen auf der Slackline oder Oberkörperschulung mit dem Teraband – unser Übungsplatz ist die Natur und unsere Zuschauer sind die Berge um Livigno.



Der Sommerworkshop ist keineswegs nur etwas für Geübte. Auch Einsteiger können sich mit den spezifischen Fähigkeiten für das Gleiten auf den schmalen Brettern vorbereiten. Freude an der Bewegung in der Natur und das Interesse am Langlaufen sind ideale Voraussetzungen für erlebnisreiche Aktivtage. Von wertvollen Tipps und Trainingsmethoden können auch diejenigen profitieren, die ihre Langlauftechnik verbessern oder sich speziell auf ein Saisonziel vorbereiten möchten. Doch auch die Erholung kommt nicht zu kurz: nach einem ausgefüllten Tag in der Natur lädt die Fussgängerzone von Livigno mit seinen zahlreichen Bars, Restaurants und Boutiquen zum Bummeln ein. Die „La Dolce Vita“ Italiens kombiniert mit einem aktiven und abwechslungsreichen Sommerprogramm machen den Workshop zu unvergesslichen Tagen.



Unterkunft:



Hotel Spöl****

Das Hotel liegt im Herzen von Livigno, nur wenige Gehminuten vom Zentrum entfernt. Es besticht durch die warme und herzliche Atmosphäre. Die Standardzimmer sind gemütlich und in Holz ausgestattet, teilweise mit Balkon auf der Nordseite des Hauses. Die Doppelzimmer sind 16 qm groß und verfügen über TV, Radio, Tresor und Telefon. Der kostenfreie Parkplatz befindet sich direkt vor dem Haus. Das Hotel verfügt über einen neuen Wellness Bereich mit einem Schwimmbad, Tiroler Sauna, türkischem Dampfbad, Aroma Dufttempel, Kneippbecken und einem Erholungsraum. www.hotelspol.it

Andere Zimmerkategorien gegen Aufpreis möglich, siehe Preisteil

Aktivitäten:

Für das umfangreiche Bewegungsprogramm sind keine Voraussetzungen erforderlich. Wir nutzen die Wiesen um das Hotel und die Berge von Livigno, um unsere Fähigkeiten im Bereich Koordination und Technik, aber auch Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu verbessern. Spielerisch erlernen wir Trainingsvarianten, die für den ersten Schneekontakt Gold wert sind.

Termin: 28.08. – 01.09.2013 (Mittwoch – Sonntag)

Unsere Leistungen:

- ✓ 4 Übernachtungen im Hotel Spöl inklusive Halbpension,
- ✓ Nutzung des Wellnessangebotes
- ✓ 3.5 Tage Langlaufworkshop und Aktivprogramm inklusive Material
- ✓ Vorträge am Abend
- ✓ Kostenlose isotonische Getränke
- ✓ Leitung vom Sandoz Concept Trainerteam

Preis pro Person im Doppelzimmer: CHF 720,- / € 550,-

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Einzelzimmer mit einem Bett
Doppelzimmer in Einzelbelegung

kein Aufpreis, begrenzt verfügbar
Aufpreis CHF 52,- / € 40,- pro Tag/Person

Zimmerkategorie "Vital" (28 qm)
Zimmerkategorie "Superior" (35 qm)
Zimmerkategorie "Suite" (50 qm)

Aufpreis CHF 52,- / € 40,- pro Tag/Person
Aufpreis CHF 65,- / € 50,- pro Tag/Person
Aufpreis CHF 78,- / € 60,- pro Tag/Person

Reisebedingungen: es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Internetseite.



Sandoz Concept GmbH, Postfach 1, CH – 7513 Silaplana, Tel: 0041 81 828 94 38
Repräsentanz Deutschland: Emil-Dittler-Strasse 7, 81479 München, Tel: 0049 89 17 87 98 75
email: travel@sandozconcept.com