

## Anmeldeformular - Sport- und Fitnesscamp

23. - 29.10.2017 - (Herbstferien)

### M.A.R.A. Grundleistungen bei Eigenanreise

Halbpension (Frühstückspension und Abendessen)

5x Morgengymnastik von Mo.- Fr. 8.00-8.30 Uhr

5x Fitnessstraining von Mo.-Fr. 18.00-18.45 Uhr

Fitness- und Wellnessbereich im Hotel kostenlos

Camp T-Shirt kostenlos

Sechs Übernachtungen im Hotel Central\*\*\*\*

4er Appartement

**369 Euro**



### Extras

3er Appartement

**39 Euro**



Doppelzimmer

**79 Euro**



Einzelzimmer

**129 Euro**



An-/Abreise mit der Deutschen Bahn

bzw. Shuttle Bus (Preis ohne Gewähr  
wegen möglichem Tarifwechsel)

**189 Euro**



Vollpension auf Nachfrage

Reiserücktrittversicherung

**29 Euro**



### M.A.R.A. Sport- und Fitnessprogramm

tägl. ca. sechs Stunden u.a.: Mountain-Bike-Tour, Bergwandern,  
Olympiazentrum-Fitnesszirkel, Schwimmen im Erlebnisbad,  
Ballspiele, Krafttraining, Wellness- und Regenerationseinheiten,  
Jogging, Gymnastik/Stretching, Tennis

**249 Euro**



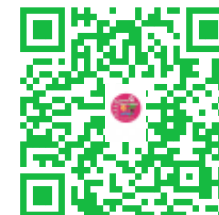
Das optimale Trainingsergänzungsprogramm

# M.A.R.A. Tennis, Sport & Fitness Camp in Seefeld



**23.-29.  
Oktober  
2017**  
Herbstferien

Jetzt mit großem Tennisprogramm!



**Ansprechpartner:**  
M.A.R.A. Sport-Consulting  
Marc Raffel  
Rispenweg 17 a  
50933 Kössen  
Fon: +49 221 589039 03  
Fax: +49 221 589039 04  
info@mara-sc.de  
www.mara-sc.de

## Unterkunft

Hotel Central\*\*\*\*

Ideal für den sportlichen und anspruchsvollen Gast mit komfortablen Zimmern, bester Küche und einem großzügigen Fitness- und Wellnessbereich.

[www.central-seefeld.at](http://www.central-seefeld.at)



Vier-Sterne-Komfort im Hotel Central



## Trainer-/Betreuer team

Karsten Focke (Diplom-Sportlehrer, Sport-Therapeut, Fitness-Instructor)

Marc Raffel (Diplom-Sportlehrer, DTB A-Trainer)

Marius Meiszies (BL-Trainer, DTB C-Trainer)

[www.yonex-tennis-base.de](http://www.yonex-tennis-base.de)



V.l.: Karsten Focke, Marc Raffel, Marius Meiszies

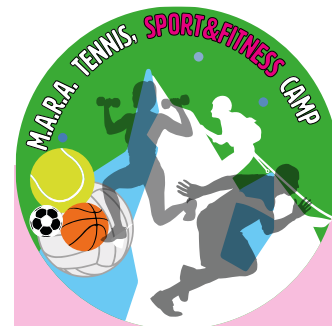
## Ort

Seefeld/Tirol, zweimaliger Austragungsort der olympischen Winterspiele mit vielseitigem Sport- und Freizeitangebot, einer einzigartigen Bergkulisse und internationalem Flair.

[www.seefeld.at](http://www.seefeld.at)



Die Olympiaregion Seefeld ist Euer Gastgeber



23.-29.  
Oktober  
2017

Herbstferien



Start zur  
Mountain-Bike-Tour



Verdiente Pause  
beim Bergwandern



Auf  
dem Gipfel



Bergläufe an der  
Olympiaschanze



Pulsmessung nach  
der Belastung



Anmut und Power  
im Krafraum



Schnelligkeits-  
ausdauer



Techniktraining in  
der Tennishalle



Golfplatz direkt in  
der Nähe des Hotels



Abenteuertour am  
Wasserfall



Koordination im  
Zirkeltraining



Gymnastikraum  
„Estess“



Angeltour  
am See



Treppenbergläufe  
auf der Skischanze



Fitnessraum  
„Estess“