

M.A.R.A. Sport & Fitness Camp in Seefeld

Das optimale Trainingsergänzungsprogramm



**5.-11.
Oktober
2015**
Herbstferien



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



best.ways in tennis



Kirschbaum®
strings & grips

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



Trainer-/Betreuerteam

der YONEX tennis base. V.l.:

Karsten Focke (Diplom-Sportlehrer, Sport-Therapeut, Fitness-Instructor), Marc Raffel (Diplom-Sportlehrer, DTB A-Trainer), Marius Meiszies (BL-Trainer, DTB C-Trainer), und Sandro Nicodemi (Diplom-Sportwissenschaftler)

www.yonex-tennis-base.de



M.A.R.A. Sport & Fitness Camp in Seefeld



Ort

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

www.seefeld.at





Start zur Mountain-Bike-Tour



Verdiente Pause beim Bergwandern



Auf dem Gipfel



Bergläufe an der Olympiaschanze



Anmut und Power im Krafraum



Schnelligkeits- ausdauer



Techniktraining in der Tennishalle



Golfplatz direkt in der Nähe des Hotels



Koordination im Zirkeltraining



Gymnastikraum „Estess“



Angeltour am See



Treppenbergläufe auf der Skischanze

M.A.R.A. Sport & Fitness Camp in Seefeld



Pulsmessung nach der Belastung



Abenteuertour am Wasserfall



Fitnessraum „Estess“

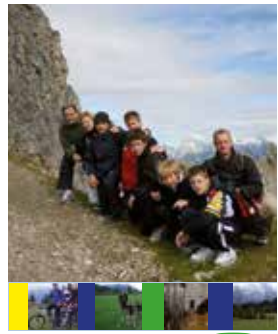


Anmeldeformular - Sport- und Fitnesscamp

5.10.2015 - 11.10.2015 - (Herbstferien)

M.A.R.A. Grundleistungen bei Eigenanreise

- ✓ Halbpension (Frühstückspension und Abendessen)
- ✓ 5x Morgengymnastik von Mo.- Fr. 8.00-8.30 Uhr
- ✓ 5x Fitnesstraining 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



399 Euro



Extras

- ✓ 3er Appartement

39 Euro



- ✓ Doppelzimmer

79 Euro



- ✓ Einzelzimmer

129 Euro



- ✓ An-/Abreise mit der Deutschen Bahn bzw. Shuttle Bus

159 Euro



(Preis ohne Gewähr, wegen möglichem Tarifwechsel)

- ✓ Vollpension auf Nachfrage

- ✓ Reiserücktrittversicherung

29 Euro



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

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

249 Euro



M.A.R.A. Tennisprogramm auf Anfrage

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Unterschrift: _____

Nach Erhalt der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Rechnung. Die Anzahlung von 20% des Gesamtbetrages ist sofort, die Restzahlung bis zum 22.09. 2015 zu leisten. Wichtig: Preisadjustierungen für alle Leistungen bis zu 8% möglich.