

# Zeit für Trainingscamps

## Sportordination Trainingscamps

p.P. ab € **1.375,-**

7 Tage im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Termin: 15.1. – 5.2.2022

Professionelle Betreuung der „Sportordination“



Wir nehmen uns gerne Zeit.  
01/588 009 325 | [runners@runners-unlimited.com](mailto:runners@runners-unlimited.com)  
[runners-unlimited.com](http://runners-unlimited.com)

*unlimited*  
**RUNNERS**  
by RUEFA



Fotos: © Sportordination

## Sportordination Trainingscamps

Wenn im Jänner das kalte Wetter Österreich wieder fest im Griff hat, ist es Zeit, in den sonnigen Süden zu flüchten und die warme Sonne Spaniens bei gemeinsamen Trainingseinheiten auf der Haut zu spüren. Unter der professionellen Betreuung der „Sportordination“ bieten wir für Schwimmer:innen, Läufer:innen und Triathlet:innen perfekte Trainingsbedingungen im Rahmen unseres Trainingscamps auf Fuerteventura an. Dieser aktive Winterurlaub unter Sportbegeisterten steht ganz im Zeichen einer optimalen Saisonvorbereitung. Die Schwerpunkte werden sowohl für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene im aeroben Grundlagen- und Kraftausdauertraining sowie in die Verbesserung der Schwimm- und Lauftechnik gesetzt. Durch unser umfangreiches Trainingsangebot kommen sowohl weniger trainierte Sportler:innen und Triathleten:innen, sowie Quereinsteiger:innen als auch ambitionierte Athlet:innen voll auf ihre Rechnung. Der Spaß bleibt bei uns nicht auf der Strecke.

### Termin:

15.1. - 22.1.2022 Swim Camp  
15.1. - 22.1.2022 Run Camp  
22.1. - 5.2.2022 Triathlon Camp by Orthomol

### Inkludierte Leistungen

- > Flug mit Austrian Airlines ab/bis Wien
- > Flughafentaxen und Sicherheitsgebühren
- > Freigepäck - 1 Gepäckstück bis max. 23 kg
- > Transfers Flughafen - Hotel - Flughafen
- > Nächtigung im 4\* Hotel Playitas Resort
- > Zimmertyp - Doppelzimmer / Einzelzimmer / Juniorsuite
- > Halbpension
- > Trainingsbetreuung und Programm der Sportordination

### Trainingsbetreuung und Programm der Sportordination

- > Systematisch trainingswissenschaftlich gestalteter Trainingsprozess
- > Sportwissenschaftlicher Input für Ihr persönliches Training
- > Abstimmung des Trainingsplans auf die persönlichen Ziele/Wünsche
- > Sport- und Ernährungsmedizinische Unterstützung
- > Umfangreiche Vortragsreihe rund um das Thema Bewegung, Sport und Ernährung
- > Geführte Trainingseinheiten in mehreren Leistungsgruppen am Rad und beim Laufen
- > Koppel- und Wechselzonentraining in Theorie und Praxis
- > Radtechniktraining (Training der Lenk-, Brems- und Schalttechnik im Parcours)
- > Lauftechniktraining (inkl. Lauf ABC und Videoanalyse)
- > Gemeinsames Training auf der Laufbahn
- > Schwimmtraining in verschiedenen Leistungsgruppen /Personal Training optional buchbar
- > reservierte Bahnen im beheizten 50 m Schwimmbecken
- > Videoanalyse beim Schwimmen inkl. Feedback
- > Stabilisierungsübungen und Kräftigungstraining in der Gruppe sowie Entspannungstraining
- > Gemeinsame Gestaltung des „Ruhetages“
- > Österreichischer Physiotherapeut / Masseur optional buchbar
- > Campshirt und Goodie-Bag
- > Teamchallenge und Funbewerbe

Preise p.P. ab	1 Woche	2 Wochen
Swim Camp	1.375,-	2.237,-
Run Camp	1.375,-	2.237,-
Triathlon Camp	1.375,-	2.225,-

### Flüge mit Austrian Airlines

Hinflug:  
Wien - Fuerteventura 12:20 - 16:20 Uhr  
Rückflug:  
Fuerteventura - Wien 17:05 - 22:50 Uhr  
Änderungen der Flugzeiten vorbehalten!

Kombination von Camps und Zimmerkategorien möglich. Leihräder & Transport eigens Fahrrad auf Anfrage.

Weitere Informationen zu der Trainingsbetreuung erhalten Sie bei der Sportordination unter [office@sportordination.com](mailto:office@sportordination.com) oder telefonisch unter 01/22 80 028

