SOMMERCAMP

„TRAINING AM INN“

4 Tage Donnerstag bis Sonntag oder
3 Tage Freitag bis Sonntag, ohne Bergtour Max. Gruppengröße: 10 Personen

Trainingspaket

Am Squashcourt:

- Tägliches Squashtraining (min. 2 Stunden) im FitInn in der Hunoldstraße

Im InnZentrum:

- 3 x Athletiktraining 1,5 h - sportartspezifische Athletik und Agilität mit Flo
- 1 x Morgenyoga (Mobilisation - gemütlicher Vinyasa-Flow) mit Katja/Bine
- 1 x Yoga (Schwerpunkt Beinrückseiten, Hüftöffnung) mit Katja/Bine
- 1 x Workshop Sporternährung „iss was (zu) dir passst“ mit Karin

- täglich veganes Mittagessen

Aufstellung Kosten zu Trainingspaket:

Trainings im Innzentrum pro Person/je Einheit € 15 → gesamt		€ 75
Mittagessen (Hauptspeise mit Salat oder Suppe) je € 10 → gesamt		€ 30
Workshop Unkostenbeitrag		€ 10
Gesamt		€ 125
+ anteilige Hallenkosten	circa	€ 40
Gesamt Trainingspaket		**€ 145**

Individuell zubuchbar:

- Körperanalyse mittels BIA-Impedanz, Befundinterpretaton & Ernährungsempfehlung (45 min um € 45) – bei Karin
- Abend-Kochworkshop: vegetarisch – sportlich – eiweissreich (€ 40 + € 8 LM-Beitrag) mit Karin
- Shiatsu (60 min € 40) bei Julia W.
- Heilmassage (30 min € 25) bei Julia P.

Therapeutencheck – who is who - www.innzentrum.at

Ein gebührender Abschluß…

Sonntag – Bergtour – Hoch über Innsbruck

Vom Hafelekar (2300 HM) am Goethesteig zur Pfeishütte, übers Kreuzjöchl und die Arzlerscharte hinab auf die Arzler Alm (Einkehrmöglichkeit) und von hier wieder auf die Hungerburg.

Gehzeit ca. 4 – 5 Stunden – gutes Schuhwerk unbedingt erforderlich!!

Start: 8.30 Uhr
Rückkehr: ca. 15.30 Uhr

Innsbruck – Hungerburg und retour	€ 9,90
Hungerburg – Nordkette	€ 22,90

....oder Sonntag normales Training....

Das Team

Flo Gastl
Phyisotherapeut, Medical Athletic Coach

Katja Gastl
Therapeutin, Yogalehrerin

Sabine Beck
Physiotherapeutin, Yogalehrerin

Karin Ratschiller
Diätolgoin, Ernährungscoach

Julia Waldhart
Shiatsu-Praktikerin

Julia Pesl
Heilmasseurin

Unterkunft

Hotel Congress Austria (direkt gegenüber von InnZentrum)
https://www.austria-trend.at/de/hotels/congress-innsbruck

Einzelzimmer € 120/Nacht inkl. Frühstück
Doppelzimmer € 145/Nacht inkl. Frühstück

Haus der Begegnung (2 min von InnZentrum)
https://hdb.dibk.at/Restaurant-Hotel

Einzelzimmer € 66/Nacht inkl. Frühstück
Doppelzimmer € 98/Nacht inkl. Frühstück

Gasthof Dollinger (2 Fahrminuten von InnZentrum)
https://www.dollinger.at/Hotel.aspx

Einzelzimmer € 89/Nacht inkl. Frühstück
Doppelzimmer € 120/Nacht inkl. Frühstück
Dreibettzimmer € 145/Nacht inkl. F
Vierbettzimmer € 172/Nacht inkl. F

Hotel Innsbruck – Angebot bei Hofer Reisen
https://www.hofer-reisen.at/hotels/hotel-innsbruck-a41900?p_room_1_adults=2&p_duration=1&p_searchtype=flexible