

Urlaub & Laufen Sommer 2010

Höhentraining: "Live high – train low"
im Kühltai /Austria auf 2020 m Höhe



Anni Friesinger, Weltmeisterin im Eisschnellauf ist Patin des Kühltai-Sport-Leistungszentrums.

Wir trainieren mit den mehrmaligen Österreichischen Staatsmeistern im Triathlon: Frederic Kohl und Albuin Schwarz



Vom Beginner oder Freizeit-Jogger bis zum Marathonläufer bekommen Sie je nach Leistungsstand und eigenen Zielen eine individuelle Betreuung. Auch nicht laufende Partner sind willkommen.

Wir bieten:

Laufseminare-Spezial-Sport-Leistungspaket:

Höhentraining : verbesserte Leistungsfähigkeit, Optimierung VO2max.
Sportmedizinische Eingangsuntersuchung , Stuserhebung incl. Ruhe EKG, Großes Blutbild, UKK
Fitnessstest, Praxis-Lauftraining in kleinen Gruppen, kompetente Trainingsberatung, Läufer bezogene Gymnastik, Lauf-ABC mit Kräftigung und Stabilisation, Theorie-Einheiten mit Trainingslehre, Ernährungsberatung etc. Nochmalige Blutbildkontrolle am Aufenthaltsende

Lage: Mitten im Natur- und Laufparadis. Gesund und Fit auf 2020m Höhe (Pollenfrei... Ein Traum für Allergiker)

Hotel: Tiroler Gastlichkeit mit Bergpanorama.
Ihr Zuhause für die schönsten Tage und Wochen im Jahr

Zimmer: Die behaglichen Zimmer sind ausgestattet mit Bad/Dusche,WC und Balkon. Telefon, TV, Safe, Badekorb mit Bademantel, Badetuch und Pantoffeln. Abschalten, durchatmen, ausspannen – in den komfortablen, stilvoll eingerichteten Gästezimmern (18 bis 35 m²)

Sport: 700m² Vitalwelt : Hallenschwimmbad, Sauna, Whirlpool, Solarium TechnoGym Fitneßraum inklusiev.



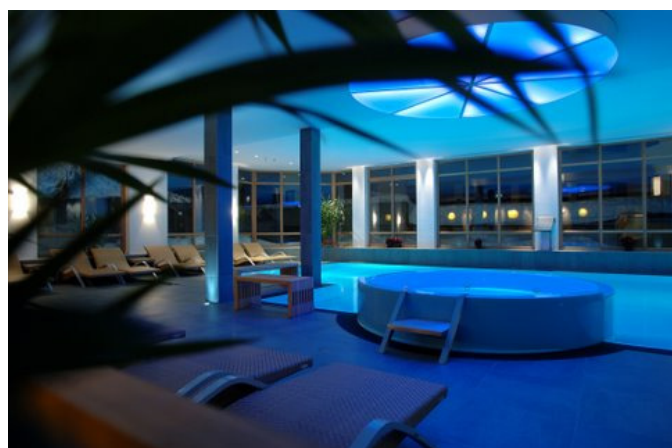
Termin: 03.07. - 18.07. 2010 (14 Tage) **Anmeldung bis zum 1.Mai 2010**

Preis: nur 1199.- p.Person im DZ incl. Halbpension und Sport-Leistungspaket
(Zuschlag Einzelzimmer: € 75,- pro Person)
Anreise : individuell. Mindestteilnehmer : 15 Personen

Info und Anmeldung unter :

www.laufseminare-in-deutschland.de
Tel. 06147 3057

Ein Traum : ... Urlaub & Laufen im Kühltai Sommer 2010



- **Der Gipfel der Trainingseffizienz**

Während der Sportler in Kühtai auf 2.020 Metern wohnt und in dieser Höhenlage täglich nur ein leichtes Ausdauertraining absolviert, findet das wettkampfnah Training in Innsbruck und Umgebung statt. Mit dieser innovativen Trainingsstrategie lässt sich schon ab einem 14- tägigen Aufenthalt die Ausdauerleistungsfähigkeit erheblich steigern.

Nur eine Region in Europa kann diese optimalen Trainingsbedingungen anbieten: Innsbruck/Kühtai. Leistungsorientierte Sportler, Vereine aber auch Hobby- und Gesundheitssportler profitieren von diesem wissenschaftlich belegten Trainingskonzept.

- **Ein Fitness-Check auf 2000 Metern**

Von der erhöhten Sauerstoffaufnahme Fähigkeit Ihrer roten Blutkörperchen in der Höhenluft des Kühtais können sie sich persönlich überzeugen. Wie das geht? Ganz einfach! Mit einem kostenlosen sportmedizinischen Gesundheitstest. Einzige Voraussetzung: Sie müssen mehr als 5 Tage die günstige Höhenlage in Kühtai genießen. **Dr. Bernhard Wedekind**, Sportmediziner und in Kühtai stationierter Arzt: „Wir wenden den von der WHO empfohlenen Gehstest an. Er führt zwei Kilometer um den malerisch gelegenen Längentalstausee. Eine detaillierte Auswertung, Befundbesprechung und Gesundheitsberatung runden den Check ab“.

- **"Live high - train low,, Alle Vorteile auf einen Blick**

- Wissenschaftlich belegte Leistungssteigerung
- Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2 max)
- Erhöhung des Erythropoetinspiegels
- Zunahme des Gesamtvolumens der roten Blutkörperchen sowie der Hämoglobinmasse
- Verbesserung der Bewegungsökonomie
- Um 3-5% verbesserte Leistungsfähigkeit
- Training nach neuesten sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen

- **Das „Laufseminare Spezial -Leistungspaket“**

- Umfassende Trainingsbetreuung vor Ort durch zwei erfahrene Sportmediziner und einen Trainer
- Praxis-Lauftraining in kleinen Gruppen, kompetente Trainingsberatung,
- Optional Laktattest / HFmax.Test
- Läufer bezogene Gymnastik, Lauf-ABC mit Kräftigung und Stabilisation,
- Theorie-Einheiten mit Trainingslehre, Individuelle Ernährungspläne
- Sportmedizinische Eingangsuntersuchung
- Staturerhebung inkl. Ruhe-EKG
- Großes Blutbild (inkl. Creatinkinase und Harnstoffuntersuchung zur Ermittlung der Ausgangswerte)
- UKK Fitnesstest
- Nochmalige Blutbildkontrolle am Aufenthaltsende