

Hotel Bachmair am See

Laufseminar am Tegernsee vom 01.04.-03.04.2011

Erstmalig bietet das traditionsreiche Hotel Bachmair am See ein spezielles Vorbereitungsseminar für Halbmarathon und Marathon an. Hierzu konnten wir den ehemaligen **DLV-Bundestrainer Lothar Hirsch** für einen Vortrag gewinnen.

Während des Wochenendes werden Sie von unserem Team bestehend aus qualifizierten Sportlehrern, Ärzten, Orthopäden und erfahrenen Top-Athleten betreut.

Unser Arrangement für Sie beinhaltet:

- 2x kuscheliges Schlummern im individuell eingerichteten Hotelzimmer
- Begrüßungscocktail am Anreisetag
- Täglich das Bachmair Frühstück vom Buffet
- Vortrag mit Lothar Hirsch
- Seminarprogramm
- Verpflegung während des Seminartages mit Obst, Wasser, Säften...
- Täglich gemeinsames Abendessen
- Gemeinsames Mittagessen am Sonntag
- Late check out am Sonntag bis 15 Uhr
- Freie Nutzung des Bachmair SPA mit Hallenbad, Badelandschaft mit großem Sauna- und Dampfbadbereich, Whirlpool und Fitnessbereich mit den angebotenen Gymnastik- und Sportkursen.

Arrangementpreis pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer € 249,00

Ihr geplantes Seminarprogramm:

Begrüßungscocktail in der Panorama-Halle und erstes Kennenlernen
Motivationsvortrag von Lothar Hirsch

sowie folgende Kurse

Entspannungskurs
Ernährungsberatung
Lauftraining
Aqua-Jogging / Aqua-Fitness
Yoga oder Pilates für Läufer,
Laufstilanalyse mit IOS

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, zusätzliche Leistungen im Zentrum für Präventivmedizin wie z.B. Ergospyrometrie, Leistungsdiagnostik, etc. in Anspruch zu nehmen. (Infos unter www.cpmtegernsee.de)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Hotel Bachmair am See Seestr. 47 83700 Rottach-Egern
Telefon: 08022-2720 Telefax: 08022-272790 email: info@bachmair.de

