

BOOTCAMP

ALBINEN, VS

3 TAGE

DATUM

01.07. - 03.07.2023

CHF 480.-



Sportprogramm

Trailrunning

Kraft

Laktatstufentest

Stretching

Klettern

Squash

Minigolf

Thermalbad

Gruppenfitness

Tennis

Wandern

startschuss-coaching.ch

STARTSCHUSS

SPORT- UND MENTALCOACHING

BOOTCAMP

STARTSCHUSS
SPORT- UND MENTALCOACHING

ENTHALTENE LEISTUNGEN

- 2 Übernachtungen im EZ (Dusche/WC auf Flur)
- 2x Frühstück & 2x Mittagessen in Unterkunft
- Lunchpaket (Tag 3)
- 1x Nachtessen im Restaurant (Menu, ohne Getränke)
- 1x Nachtessen Unterkunft
- Kurtaxen
- Mietmaterial
- Eintritte Thermalbad & Sportarena
- Ticket Gemmi-Bahn einfach (Basis Halbtax/GA)
- Transfer Bern-Albinen-Bern
- Transfer Albinen-Leukerbad-Albinen
- Laktatstufentest Bahn

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Lauf-/Zwischenverpflegungen
- Getränke Restaurant
- Miete für ev. Alternativprogramme
z.B. Bike

BOOTCAMP

GROBPROGRAMM

STARTSCHUSS
SPORT- UND MENTALCOACHING

Tag 1

- Anreise / Ankommen Albinen
- Gruppenfitness
- Mittagessen
- Trailrunning
- Nachtessen Leukerbad

Tag 3

- Frühstück
- Laktatstufentest
- Gemmi-Wanderung / Lunch
- Klettersteig Gemmi
- Rückreise ab Leukerbad

Tag 2

- Frühstück
- Trailrunning / Stretching
- Mittagessen
- Krafttraining
- Tennis, Squash, Minigolf
- Thermalbad
- Nachtessen

BOOTCAMP

STARTSCHUSS
SPORT- UND MENTALCOACHING

Voraussetzungen TN

- 2h laufen am Stück (Pace flach min. 6'30")
(Läufe können abgekürzt werden)
- Versicherung ist Sache der TN
- Auslassen von einzelnen Aktivitäten ist möglich
(individuelles Alternativprogramm auf Anfrage)
- Bereitschaft zur Mithilfe beim Kochen erwünscht

Unterkunft

- Sonnige, ruhige Lage mit Weitsicht aufs Rohnetal (1450 m ü. M.)
- es handelt sich um eine kleine, einfache Unterkunft
- kleine Einzelzimmer mit WC/Dusche auf Flur
- Dokumentation auf Anfrage

Weitere Hinweise

- nur eine Betreuungsperson, ein Minimum an Selbstversorgung wird deshalb vorausgesetzt
- Durchführung bei min. / max. 4 Teilnehmer*innen
- Detailliertes Programm 14 Tage im Voraus

BOOTCAMP

STARTSCHUSS
SPORT- UND MENTALCOACHING

Datum

01. bis 07. Juli 2023

Durchführungsorte

Albinen / Leukerbad, Wallis

Organisation

Startschuss Sport- und Mentalcoaching
www.startschuss-coaching.ch

Betreuer/Trainingsleiter: Marco Jaeggi
(ESA Running-Leiter, Fitness-/Personaltrainer)

Anmeldung

Per Mail an contact@startschuss-coaching.ch