

Anmeldung & Informationen:

Um Ihnen eine optimale Trainingsmöglichkeit zu bieten, haben wir die schöne Insel Sylt für Sie ausgewählt. Aber auch die Anzahl der Teilnehmer begrenzen wir auf maximal 16, um Sie bestmöglich zu betreuen.

Sie haben die Entscheidung getroffen sich gleich drei Dinge auf einmal zu gönnen, Urlaub, Training & einen der schönsten Urlaubsorte kennenzulernen, dann melden Sie sich gleich an. Entweder per Telefon, E-mail oder mithilfe des Anmeldeformulars auf der rechten Seite.

Für Detailinformationen erreichen Sie uns unter trainingscamp@mach3sportzentrum.de oder telefonisch 040-866 837 88.



Markus Lobach

Markus ist Trainer, Manager und Initiator der Trainingscamps mit seiner Firma Mach3Sportzentrum. Selbst als Triathlet unterwegs veranschaulicht er die komplexen Themen des Sportes in verständlicher Weise.



Bente Lobach

Die erfolgreiche Triathletin und angehende Diplom-Handelslehrerin Bente ergänzt das Team. Bente übernimmt gern den Part mit Themen speziell für unsere Teilnehmerinnen.



Gastreferent

Bei vielen Camps bieten wir Ihnen das Wissen unserer Gastreferenten an.

Anmeldeformular für das Trainingscamp Sylt 30.10.-01.11.2009:
(Einfach per Fax an: 040-866 837 89)

Name: _____ Vorname: _____ Plz.: _____
Straße: _____ Wohnort: _____
Telefon: _____ E-Mail: _____

Gewünschte Kategorie: A B C
(Bitte ankreuzen)

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben und melde mich verbindlich für das Trainingscamp an:

Unterschrift

Nach erfolgreiche Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung ihrer Anmeldung und alle weiteren Informationen sowie unsere AGB's zu unserem Trainingscamp. Nach ihrer Bestätigung der Buchung sind sie verbindlich für unsere Trainingscamp angemeldet.

MACH3
Sportzentrum 

Analyse · Training · Erfolg

Trainingscamp
Sylt



Mach3Sportzentrum
in Zusammenarbeit mit dem TSV-Westerland

TRAINING AM URLAUBSORT
- FAHRRADSPEZIAL -

30.10-01.11.2009

Erleben Sie die Energie der Nordseeluft

Training ohne Leistungsdruck

WAS ERWARTET SIE

Freitag:

12:00-14:00	Anreise & beziehen der Unterkunft
14:30-15:30	Kennenlern Lauf
16:30-18:00	Vortrag über effektives Radfahren
18:30-20:30	Pasta Party und Vortrag über Energie Bereitstellung und Trainingslehre.

Samstag:

06:30-07:30	Für Frühaufsteher Lauftraining mit unseren Trainern am Sylter Strand
09:00-10:30	Fahrradtechnik
10:30-12:30	Fahrsicherheitstraining / Techniktraining mit dem Rad
12:30-13:30	Pasta Snack
13:30-16:30	Bewegungsanalyse auf dem Rad & Trittoptimierung mit Videounterstützung
17:00-18:00	Erfahrungsaustausch
Ab 19:00	Gemeinsamer Grillabend, mit Videoanalyse vom Nachmittag

Sonntag:

06:30-07:30	Für Frühaufsteher Stabi Training & Stretching mit unseren Trainern am Sylter Strand
09:30-11:30	Radausfahrt
12:00-13:00	Mittagspause
Ab 13:00	Abschlussgespräch & Abreise

[Änderungen im Ablauf vorbehalten]

IHRE INVESTITION

Kategorie A:	299,-€p.P.
Kategorie B:	229,-€p.P.
Kategorie C:	189,-€p.P. (inkl. MwSt)

BESCHREIBUNG

Kategorie A:

Hier übernachten Sie in einer Ferienwohnung nahe des weitläufigen Sylter Sandstrandes. Wir bieten Ihnen eine 4* Ferienwohnung, die mit bis zu vier Personen belegt werden kann und vier weitere Ferienwohnungen für je 2 Personen an. Wenn Sie sich mit einer der Ferienwohnungen verwöhnen möchten, greifen Sie schnell zu, die beliebten Unterkünfte sind schnell vergeben.



Kategorie B:

Sie möchten es lieber etwas einfacher, dann ist diese Kategorie genau das richtige. Sie werden im Vereins- & Jugendheim des TSV-Westerland, direkt in unmittelbarer Nähe zum Camp, untergebracht. Hier stehen Ihnen vom Einzelzimmer bis zum Sechsbettzimmer mehrere Varianten, in einer einfachen und zweckmäßigen Ausstattung zur Verfügung. Eine Küche zur Selbstbewirtung ist ebenfalls vorhanden.

Kategorie C:

Sie haben bereits eine eigene Unterkunft! Dann ist dies Ihr Angebot. Hierbei buchen Sie lediglich das Trainingscamp mit den beschriebenen Leistungen.

ZIMMERNACHWEIS

Sollten Sie den Wunsch haben, sich selbst um eine Unterkunft zu bemühen, wenden Sie sich bitte an: www.buchungszentrum-sylt.de.

ANFAHRT

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit der Bahn und die Nutzung des Schleswig-Holstein Tickets. Ihr Zielbahnhof ist „Westerland Sylt“. Nach Absprachen können wir auch eine Gruppenanreise ab Hamburg organisieren und Sie am Zielort durch unseren Fahrservice abholen. Reisen Sie mit dem Pkw an, haben Sie die Möglichkeit mit dem DB Autozug Sylt-Shuttel oder mit der Autofähre über Dänemark die Insel Sylt zu erreichen.

UNTERSTÜTZT

An dieser Stelle noch einen herzlichen Dank an die Triathlon-Sparte, unter der Leitung von Ana Petersen, des TSV-Westerland für ihre Unterstützung.

Mach3Sportzentrum

Ihr Ansprechpartner
Markus Lobach: 0172-4263604

Alaskaweg 17
22145 Hamburg

Telefon: 040-86683788

Fax: 040-86683789

E-Mail: ml@mach3sportzentrum.de