

SOMMER SPORT-PROGRAMM



“ MIT CLAUDIA “



Lauf
training

Rund
wanderung

SOMMER
SPORT
PROGRAMM

Nordic
walking

Morgen
gymnastik

RUNDWANDERUNG UM SEEFELD (min. 3 Personen)

Kennenlernen von Seefeld, bei einem gemütlichen Spaziergang um den Seefelder Wildsee über den "Pfarrerbichl" und zurück durch die romantische Seefelder Fußgängerzone mit Erklärung der wichtigsten Plätze und Aktivitäten in Seefeld um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen.

Montag 9.00 - 10.00 Uhr

Preis: € 7,- pro Person



MORGENGYMNASTIK MIT CLAUDIA (min. 3 Personen)

Damit unser Kreislauf in Schwung kommt, machen Sie mit bei der Morgengymnastik mit musikalischer Unterstützung. Wir treffen uns in Sportbekleidung vor unserem Schischulbüro und gehen dann auf die sonnige Wiese am Geigenbühel. (Auch bei Schlechtwetter)

Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr

Freitag 9.00 - 10.00 Uhr

Preis: € 5,- pro Person



NORDIC WALKING WORKSHOP FÜR EINSTEIGER (min. 3 Personen)

Wir lernen die Technik und festigen sie dann auf einem Rundweg um den Seefelder Wildsee, mit anschließendem "Kneippen" in einer netten, idyllischen Kneippanlage.

Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr

**Preis: € 12,- pro Person
inkl. Leihstöcke**



NORDIC WALKING WORKSHOP FÜR GEÜBTE - AUF ANFRAGE!!! (min. 3 Personen)

Auf einer größeren Runde in Richtung Reith b. Seefeld über den Bienenlehrpfad optimieren wir die Technik und tun dabei etwas für unsere Kondition. Am halben Weg machen wir eine kurze Rast bei der kleinen Kneippanlage im Wald. Nach dem erfrischenden "Kneippgang" spazieren wir dem Seefelder Wildsee entlang zurück.

Privatunterricht € 25,- inkl. Leihstöcke

AUF ANFRAGE (MO, DI,) (min. 3 Personen)

Freitag 17.30-18.00 Uhr (Anfänger auf Anfrage)

**Preis: € 12,- pro Person
inkl. Leihstöcke**



LAUFTRAINING FÜR ANFÄNGER (min. 3 Personen)

Leicht und locker das Laufen erlernen, mit zwischendurch immer wieder abwechselnden Geh-Einheiten. Wir laufen (+ gehen) um den idyllisch gelegenen Wildsee und erlernen so die Technik des Laufens auf einfache Weise.

Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr

Preis: € 8,- pro Person

