

SPORT CAMP MALLORCA

2018

Inhalt

- Intro** Typisch Sportcamp?
- Seite 1** Training – Gesundheit – Wohlfühlen
- Seite 1** Kommunikation – Haftung – Fotos
- Seite 2** Sportprogramm 10-Tage-Camp: 1. Trainingsblock
- Seite 3** Sportprogramm Kernwoche: PERFORMANCE-Gruppe
- Seite 4** Sportprogramm Kernwoche: SPORT/SPORTplus-Gruppe
- Seite 5** Sportprogramm Kernwoche: FUN-Gruppe
- Seite 6** Radmaße abnehmen | Montagehinweise
- Seite 7** Sportcamp-Trainerteam
- Seite 8** Erklärung: Haftung & Co.



Urlaub. Sport. Gemeinschaft.

Typisch Sportcamp?

Neben der Zeit der Mandelblüte ist das ein/e...

► breit aufgestelltes und sportwissenschaftlich begleitetes (Sport-)Angebot

- ✓ Morgendliches Warmup: (Fettstoffwechsel-)Aktivierung am Stand
- ✓ Rennrad-Gruppentraining mit inhaltlichen Schwerpunkten in allen Gruppen; Trainings(paar)zeitfahren
- ✓ mehrere Relax-, Kraft- und Beweglichkeitsangebote
- ✓ mehrere Workshop/Diskussionsabende zu ausgewählten Themen

► Gruppentraining für mehrere Gruppen/Level

- ✓ **PERFORMANCE** | **SPORT**, **SPORTplus** | **FUN** – konkrete Inhalte siehe auf den folgenden Seiten, Gruppenwechsel vor Ort jederzeit möglich
- ✓ Teilnahme an den angebotenen Aktivitäten stets freigestellt

► Einladung auch für Begleitpersonen sowie Kinder

- ✓ Camp auch ohne Radsporttraining buchbar, z.B. nur Mini-Sportpaket oder komplett ohne Sportangebot
- ✓ Ausflüge, zusätzliche Angebote (z.B. Yoga) sowie Kinderbetreuung vom Hotel angeboten

► Top-Service mit sehr persönlicher Betreuung

- ✓ Alle Leistungen aus erfahrener Göttinger Hand – von der Organisation bis zur Durchführung vor Ort.
- ✓ Vier-Sterne-Apartment-Hotel mit speziell auf Ausdauersportler zugeschnittenem Angebot – z.B. inklusive kostenfreier Nutzung von beheiztem 25m-Sportschwimmbecken, tägliche Sport-Lunch-Pakete

► aufgeschlossene Gemeinschaft

von aktiven Menschen auf unterschiedlichen Ebenen – denn nicht nur der Sport verbindet!



7. Sportcamp Mallorca 2018

Wichtige Info | Gruppen-Sportprogramme | Nützliches

Seite 1 von 8



Training – Gesundheit – Wohlfühlen

Eine gemeinsame wie sportlich erfüllende Zeit unter professionellen wie zwischenmenschlich harmonischen Rahmenbedingungen ist unser Anliegen. Durch die Vermittlung von sportwissenschaftlich fundierten Trainingsinhalten – primär in der Praxis (= strukturiertes Gruppentraining bzw. Üben) oder im theoretischen Austausch darüber – möchten wir zum Anstieg Ihrer Formkurve impulsgebend beisteuern. Gleichzeitig wollen und werden wir Ihnen natürlich auch eine erholsame Urlaubszeit ermöglichen! Auch wenn der Sport an ausgewählten Tagen sicherlich einmal im Vordergrund stehen mag, unser Camp ist keine Kadenschmiede für die nächsten Olympischen oder dergleichen, sondern ein lustvoller Verbund aus Sport und Urlaub.

Unser detailliertes (Sport-)Programm für alle angebotenen Gruppen finden Sie auf den Folgeseiten. Unsere Gruppen sind für Wechsel offen, das heißt, Sie können auch vor Ort jederzeit und nach persönlichem Befinden noch „hoch“ oder „runter“ wechseln – informieren Sie hierzu bitte jeweils die Gruppenleitung.

Bei ungünstiger Witterung passen wir unsere Trainingseinheiten entsprechend an. Im Bedarfsfall können wir sogar auch auf gänzlich andere Trainingsmittel umsteigen, wie Laufen, CrossFit oder Functional Training, Schwimmen, Kraftzirkel etc. – getreu unseres Mottos: „Training findet immer statt“ – zumindest unsererseits.

Ihre gesundheitliche Tauglichkeit für eine Teilnahme an unseren Trainingsinhalten ist von uns vorausgesetzt und eine ärztliche Untersuchung zuvor in Deutschland daher angeraten. Über aktuelle oder chronische Gesundheits- bzw. Belastungseinschränkungen informieren Sie bitte die jeweilige Gruppenleitung VOR Trainingsbeginn in Ruhe. Ungeachtet dessen obliegt die Gesundheitsfürsorge stets uneingeschränkt Ihnen selbst als Teilnehmer/in. Im Zweifel sollten Sie Ihnen vorgeschlagene, aber Ihrem z.B. aktuellen Gesundheitszustand nicht adäquat erscheinende Trainingsübungen in entsprechender Eigenverantwortlichkeit besser ausklammern.

Massage- und Physiotherapie-Angebote speziell für Sportaktive werden seitens des Hotels nach individueller Terminvereinbarung und von qualifiziertem Fachpersonal angeboten. Die Preise lassen sich dem aktuellen Hausprospekt vor Ort entnehmen oder an der Rezeption erfragen.

Zur kostenfreien Nutzung stehen ein/e moderner Fitnessraum, Dampf- und Trockensauna, beheiztes Sportschwimmbassin (25m; 24-26°C), zwei Indoor-Wellness-Pools und Waschmaschinen/Wäschetrockner parat.

Kommunikation – Haftung – Fotos

Offene Ohren für Ihre Anliegen, Rückmeldungen bzw. Kritik sind uns sehr wichtig! Tragen Sie diese Dinge daher bitte stets z.B. zu den regelmäßigen Feedback-Runden in den Sportgruppen vor oder richten Sie diese in einem persönlichen Gespräch nach dem Trainingsbetrieb direkt an den/die Gruppenleiter/in (evtl. Sprechzeiten beachten). So besteht die Chance, unsere Entscheidungsprozesse überprüfen und ggf. anzupassen zu können.

Die Teilnahme an unseren Gruppentrainings beruht stets auf Freiwilligkeit. Wenn Sie einmal andere Pläne als die Gruppe haben, ist das kein Problem. Bitte informieren Sie hierzu nur unbedingt VORHER die betreffende Gruppenleitung. So sind alle Seiten im Bilde und wird niemand plötzlich „vermisst“! Eine Teilnahme an den ersten beiden Gruppen-Radtrainingseinheiten ist uns für den weiteren Campverlauf aus mehrererlei Gründen sehr wichtig und unbedingt empfohlen, was wir auf Wunsch gerne näher erläutern.

Im öffentlichen Raum möchten wir als Gruppe allgemein und insbesondere zu den gemeinsamen Essenszeiten im Hotel auf angemessene Verhaltensweisen sowie Zivilkleidung Wert legen – also bitte z.B. NICHT in Trikots, in Bermudashorts o.ä. zu den Mahlzeiten erscheinen. Im übertragenen Sinn möge dies ebenso für die Art der sprachlichen Kommunikation im öffentlichen Bereich gelten, etwa gegenüber dem Dienstpersonal.

Die Veranstalter/Dozenten/Trainer haften nicht für etwaige Personen- sowie Sachschäden, nur bei von Ihnen ausgehendem Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Teilnahme an den Bewegungsangeboten erfolgt auf eigenes, privates Risiko. Eine abgeschlossene wie auch am Eventort gültige Krankenversicherung sowie eine private Haftpflichtversicherung sind für eine Campteilnahme obligat und damit vorausgesetzt.

Eine Haftungserklärung ist vor Ort zu Beginn des Camps als notwendige Voraussetzung für eine (teilweise) Teilnahme am sportlichen Campangebot vollständig ausgefüllt und eigenhändig unterschrieben abzugeben.

Fotos werden durch uns sowie Teilnehmer/innen entstehen, die u.a. in einer Online-Fotogalerie verwendet und veröffentlicht werden. Mit einer Campteilnahme wird der Bildverwendung und insbesondere Bildveröffentlichung zugestimmt. Einzelausnahmen sind hier leider nicht praktikabel und daher auch nicht zu gewähren.

7. Sportcamp Mallorca 2018

Wichtige Info | Gruppen-Sportprogramme | Nützliches

Seite 2 von 8



10-Tage-Camp: 1. Trainingsblock ab 21.02.

Gruppe: nur **PERFORMANCE** und **SPORTplus**

nur für erfahrene, fortgeschrittenere (Jedermann-/Lizenz-)Rennfahrer/innen mit regelmäßigen Wettkampfteilnahmen pro Jahr im Bereich Radsport oder Triathlon

voraussichtliche Leitung:

Frieder Uflacker / Guido Jonscher (beide Sportwissenschaftler)

- ▶ **Essenszeiten** des Viva Blue: Frühstück 07.30-10.00 Uhr | Abendessen 18.00-20.30 Uhr
- ▶ Die (abendlichen) **Treffen** finden in zuvor bekannt gegebenen Hotel-Seminarräumen statt, siehe Aushang.
- ▶ Vom Sportprog. **abweichende, individuelle Planungen** teilen Sie bitte der jeweilige/n Gruppenleitung mit.
- ▶ Teilnahmen basieren stets auf dem Prinzip der **Freiwilligkeit** und dem Gebot der **Pünktlichkeit**.

Tag	Uhrzeit	Programmpunkt	Minuten	Inhalte bzw. mögliche Schwerpunkte
Mi	offen	Anreise	-	Hotel-Check-In: Willkommen im Hotel VIVA BLUE****!
	13:00 + 17:30	Mietrad-Ausgabe ¹ und Fahrradcheck	offen	Radmaße selbständig übertragen/einstellen sowie technischer Gesamtcheck (Hilfe durch ps möglich); ggf. kurze Probe-Radeinheit
	20:45	Ersttreffen „10-Tage“ ²	30-60	offizielle Begrüßung Camp-Überblick zum 1. Trainingsblock
Do	08:00	Warmup ³	~25	(Fettstoffwechsel-)Aktivierung am Strand
	11:15	Rennrad plus KT ⁴	180-240	Technikschulungen – z.B. Tretökonomie, Fahrpositionen
	20:45	Workshop/Diskussion 1	60-90	„Sporternährung: Ergänzung ja oder nein – oder wann (überhaupt)?“
Fr	08:00	Warmup oder Rennrad	25 o. 60	(Fettstoffwechsel-)Aktivierung oder Rad-Nüchterntr.: Technik HIIT
	11:15	Rennrad plus KT	210-300	Rhythmus-/Reaktionsvermögen; alternativ Kraftschulung
	17:00 ⁵	Relax	25-30	Progressive Muskelrelaxation (PMR nach Jacobsen)
Sa	o.A. ⁶	Aktive Regeneration oder Ruhe	0-90	REKOM-Tr. in Eigenregie (z.B. „als Kaffeefahrt“, Strandspaziergang) oder Nutzung touristischer Angebote, Massage etc. des Hotels
	20:45	Ersttreffen ²	40-60	Begrüßung aller Camp-TN; Überblick zum Ablauf der Kernwoche

...mehr Informationen?

z.B. bezüglich des Sportcamp-Programms für alle Gruppen

Für eine Zusendung des kompletten PDFs schreiben Sie uns einfach:

kontakt@personal-sports.info

Alternativ erreichen Sie uns auch

über das Kontaktformular auf unserer Homepage

www.personal-sports.info

oder

telefonisch unter 0551 - 508 30 508 (Büro).