



Laufseminare am Tegernsee

mit Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage



MEDICAL PARK

BAD WIESSEE ST. HUBERTUS

Fachklinik für Orthopädie · Traumatologie
Sportmedizin · Innere Medizin · Kardiologie

Ich freue mich, dass Sie sich für unsere Laufseminare am Tegernsee interessieren. Hier am kristallklaren Tegernsee vor traumhaftem Alpenpanorama vermitteln meine Kollegen und ich Ihnen, was wir unter gesundem und erfolgreichem Laufen verstehen.

Wir bieten Ihnen die perfekte Mischung aus Fitness, Wissen, Erholung und viel Atmosphäre. Auch 2010 werden wir gemischte Seminare anbieten, in denen sich Einsteiger wie Fortgeschrittene gut aufgehoben fühlen.

Und egal, ob Sie Laufanfänger, Freizeit-Jogger oder Halbprofi sind: Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, am Ufer des Tegernsees laufend einmalige Naturschönheiten zu erleben – und dabei von Tag zu Tag fitter zu werden.

Ich lade Sie ein:

Laufen Sie mit! Denn Bewegung ist Leben!



Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage



Seminarinhalte

- Selbsteinschätzungslauf inkl. entsprechendem Vortrag zur Steuerung des Ausdauertrainings
- Erstellung einer individuellen Trainingsempfehlung auf Basis des Selbsteinschätzungslaufs
- Video-Laufstilanalyse
- Sportmotorischer Funktionstest
- Kräftigungs- und Stretchingübungen
- Gemeinsame Läufe in Leistungsgruppen
- Long Jog mit 3 betreuten Streckenlängen

Während der Laufwochen gehen wir außerdem auf Themen wie „Ernährung für Ausdauersportler“, „Training am Ruhetag und Ausgleichssport“ oder „Lauf-ABC und Koordinationstraining“ ein.

Ein besonders aussagekräftiger Laktat-Feldstufentest ist ebenfalls Bestandteil der Laufwochen.

Neben unserem Lieblingssport, dem Laufen, schnuppern wir in Alternativsportarten wie Mountainbiken, Aquafitness oder Pilates hinein und auch der Spaß kommt während dieser Urlaubswochen in Programmpunkten wie Sommer-Biathlon nicht zu kurz.



Wochenendseminare (4 Tage)

Termine in Kooperation mit FIT FOR FUN



- 04.02. – 07.02.2010 Laufen im Winter¹
- 25.03. – 28.03.2010 Fit in den Frühling¹
- 08.04. – 11.04.2010 Laufen für Einsteiger
- 13.05. – 16.05.2010 Laufen und Ernährung
- 10.06. – 13.06.2010 Fit für den Sommer
- 15.07. – 18.07.2010 Laufen im Sommer
- 28.10. – 31.10.2010 Laufen in Herbst und Winter

Sondertermin für Fortgeschrittene und Wiederholer

- 09.09. – 12.09.2010 Aufbauseminar²

Preise

- 579,00 € im Einzelzimmer
- 529,00 € im Doppelzimmer

Im Leistungsumfang enthalten sind Hotelunterkunft, Kurtaxe, Vollpension, Getränke im Tagungsraum, alle Programminhalte, T-Shirt und DVD.

Unterkunft

Während der Laufseminare wohnen unsere Gäste im Bad Wiesseer Terrassenhof^{f****} mit eigenem Seezugang, Fitnessbereich, Sauna und Schwimmbad.

¹ Zu den mit 1 gekennzeichneten Terminen Anfang 2010 logieren unsere Gäste im Hotel Wiesseer Hof^{f****} bayerisch familiär mit hauseigener Sauna in Kliniknähe.

² Erläuterungen hierzu finden Sie unter „2010 neu im Programm“.

Wochenseminare

Termin in Kooperation mit FIT FOR FUN

12.09. – 19.09.2010 Tegernseelauf-Woche
Inklusive Teilnahme am Tegernseelauf
am 19.09.2010.



Laufen und Urlaub

26.06. – 03.07.2010 Sommerlaufwoche
31.07. – 07.08.2010 Familien-Aktivwoche²

Während einer ganzen Woche haben wir die Möglichkeit, viele weiterführende Programmpunkte einzubauen. Neben den Seminarinhalten wird in den Laufwochen auch ausreichend Zeit zur Regeneration geboten. Insbesondere in diesen „Laufpausen“ besteht dann die Möglichkeit, noch mehr „Urlaubs-Feeling“ am schönen Tegernsee zu genießen.

Preise

1.299,00 € im Einzelzimmer
1.099,00 € im Doppelzimmer

Im Leistungsumfang enthalten sind Hotelunterkunft, Kurtaxe, Vollpension, Getränke im Tagungsraum sowie alle Programminhalte.



2010 Neu im Programm

Triathlonseminare für Einsteiger und Hobbytriathleten

Wer in die Geheimnisse des Triathlon eintauchen möchte, hat nun die Möglichkeit, an unseren Trainings-Camps am Tegernsee teilzunehmen. Unter Leitung des ehemaligen Weltklasseläufers Prof. Dr. Wessinghage und dem 15-fachen Ironman Oliver Gallob veranstalten wir im Institut für angewandte Sport- und Präventivmedizin (ISP) Seminare für Einsteiger und ambitionierte Hobbytriathleten.

Einsteigerseminare

24.06. – 27.06.2010 Einsteigerseminar Sommer1

22.07. – 25.07.2010 Einsteigerseminar Sommer2

Unterkunft

Während der Einsteigerseminare wohnen unsere Gäste im Bad Wiesseeer Terrassenhof**** mit eigenem Seezugang, Fitnessbereich, Sauna und Schwimmbad.

Preise Einsteigerseminare Sommer 1+2

699,00 € im Einzelzimmer 599,00 € im Doppelzimmer

Tölzer-Triathloncamp für Fortgeschrittene

20.05. – 23.05.2010 Tölzer-Triathloncamp

Unterkunft

Während des Triathloncamps erfolgt die Unterbringung im gemütlichen Landhaus Strobl direkt am Medical Park.

Preis

599,00 € im Einzelzimmer 499,00 € im Doppelzimmer

Im Leistungsumfang enthalten sind Hotelunterkunft, Kurtaxe, Vollpension, Getränke im Tagungsraum und alle Programminhalte.

Die Familien-Aktivwoche für laufbegeisterte Eltern

Wir bringen Bewegung in ihr Familienleben!

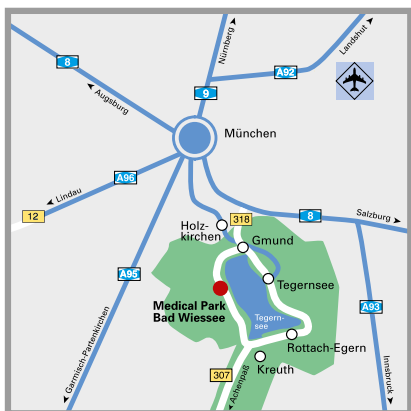
Speziell in der Familien-Aktivwoche vom 31.07. – 07.08.2010 bieten wir laufbegeisterten Eltern – natürlich auch Vater oder Mutter allein – die Möglichkeit einer entspannten Seminarteilnahme, während die „Kleinen“ (3 – 12 Jahre) freundlich betreut werden. Während die Kinder spielen, basteln, wandern o. ä. können die Eltern – gemeinsam oder allein – sorglos am Testprogramm teilnehmen, Aktiveinheiten genießen oder informativen Vorträgen lauschen. Die Kinderbetreuung ist im Seminarpreis inbegriffen.

Sondertermin für Fortgeschrittene und Wiederholer

Mit diesem Seminar greifen wir den Wunsch vieler Seminarteilnehmer nach einem „Aufbauseminar“ auf. Vom 09.09. – 12.09.2010 haben alle, die irgendwann einen Laktattest, ein Laufseminar o. ä. absolviert haben die Möglichkeit, aktuelle Fitnesswerte zu ermitteln und ergänzende Themen wie Ernährung und Lauf-ABC zu vertiefen.

Selbstverständlich ist die vorherige Teilnahme an einem anderen Seminar kein Muss. Eine gewisse Grundfitness reicht vollkommen aus.





Den Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus erreichen Sie bequem über die Autobahn A 8 von München Richtung Salzburg, Ausfahrt Holzkirchen/Tegernsee – oder bequem per Bahn, Bahnhof Gmund.

Partnerschaften



Offizielle Rehabilitationsklinik des Deutschen Skiverbands (DSV)

Olympiastützpunkt
Bayern



in Partnerschaft mit dem Olympiastützpunkt Bayern



offizieller Premium Partner
des FC Bayern Basketball

Hausanschrift:

Sonnenfeldweg 29

83707 Bad Wiessee

Telefon 0 80 22/843-5 37

www.medicalpark.de

E-Mail: mph.isp@medicalpark.de



MEDICAL PARK
BAD WIESSEE ST. HUBERTUS