



Triathlon-Aufbauprogramm im Schmittenhof mit Eva Gradwohl

Mehr aus dem Körper herausholen und die geistige Beweglichkeit fördern: Das ist für viele Menschen jedes Alters ein Grund, an ihrer Fitness und Kondition zu arbeiten. Egal ob man bereits Spitzenleistungen erbringt, Gelegenheitsportler ist oder eigentlich noch ganz am Anfang steht: Was zählt ist der Wille, die bisherigen Grenzen zu überschreiten. Im **Schmittenhof**** in Zell am See** kann man auch im Urlaub anspornen lassen, an seiner Ausdauer zu arbeiten: Zu drei Terminen im **Mai, Juli und September 2012** ist **Eva Gradwohl** zu Gast, die ehemaligen Staatsmeisterin in Marathon und Halbmarathon. Sie leitet ein **fünftägiges Triathlon-Aufbauprogramm** mit **Laufen, Rad und Schwimmen**. Das Programm begleiten Laktat-Stufentests, um das Leistungsvermögen festzustellen. Es gibt Vorträge, **persönliche Vierwochenpläne** und individuell abgestimmte Trainingseinheiten. Darüber hinaus gibt **Eva Gradwohl** natürlich hilfreiche Tipps zu Trainingseinheiten, **Ernährung und Motivation** für den sportlichen Alltag. Wer sich fit wie ein Turnschuh fühlen möchte, bucht am besten alle drei Ausdauersport-Packages mit Eva Gradwohl im Paket. Der Schmittenhof bietet dazu jeweils **Ausdauersport-Packages** mit einer **vitalen Sportler-Verwöhn-Halbpension** und dem **hoteleigenen Wellnessbereich** für den genussvollen Ausgleich zum Training. Das Hotel übernimmt auch den Begleit- und Transportservice bei den Ausfahrten. Zell am See ist das ideale Trainingsterain: Hier geht nämlich auch der diesjährige **Ironman 70.3 (26.08.12)** über die Bühne. Der Schmittenhof ist Trizell-Partner.

Faszination Ausdauersport	23.–27.05.12 • 04.–08.07.12 • 29.08.–02.09.12
<input type="checkbox"/> Package-Leistungen: 4 x Sportler-Verwöhn-Halbpension (MI-SO) • 5 Tage Sport-Betreuung durch Marathon-Staatsmeisterin Eva Gradwohl • 4x Laktat-Feuchtttestung als Feldtest (Einstiegstest, Rad, Laufen, Schwimmen) • individueller Trainingsplan für 4 Wochen • Vortrag sowie Tipps & Tricks von Eva Gradwohl • freie Benützung des hoteleigenen Wellnessbereichs	
<input type="checkbox"/> Preise pro Person im DZ: ab 529 Euro (EZ-Aufpreis 80 Euro für 4 Nächte – Verlängerungsnacht: ab EUR 69 Euro) • Begleitperson (ohne Trainingspaket) ab 65 Euro/Nacht	
Termine: Ironman 70.3: 26.08.12 • Trizell: 28.07.12 – begrenzte Teilnehmerzahl - frühzeitig buchen! –	
Tipps für Vereine: Hotel zur exklusiven Nutzung ab 30 Personen (Termine auf Anfrage)	

0.000 Zeichen
**Abdruck honorarfrei,
Belegexemplar erbeten**

Weitere Informationen:

Der Schmittenhof****
A-5700 Zell am See, Schmittenstr. 109
Tel.: +43 (0)6542 70 364 • Fax: +43 (0)6542 70 364-23
info@schmittenhof.at
www.schmittenhof.at

Media Kommunikationsservice Ges.m.b.H.
PR-Agentur für Tourismus
A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43(0)662/87 53 68-127
Fax: +43(0)662/87 95 18-5
http://www.mk-salzburg.at
E-Mail: office@mk-salzburg.at