



Kulinarische Schwimm- und Wanderwoche in Sofia (Bulgarien) 29.09. – 06.10.2022

Durchgeführt durch:



In Kooperation mit:



powered by:



Natürliche Energie aus Honig

Wir freuen uns, Euch nach intensiver Vorbereitung eine außergewöhnliche Trainingswoche in Bulgarien anbieten zu können. Das Camp bietet Euch eine Mischung aus intensiver Trainingsbetreuung beim Schwimmen, Wanderungen in wunderschöner Natur und die Möglichkeit, die kulinarische Vielfalt Sofias kennenzulernen. Das Training wird in kleinen Gruppen bis maximal 6 Personen durchgeführt und richtet sich nach euren Bedürfnissen, die wir bei der Anmeldung erfragen werden. Ob Kraulanfänger oder Spitzensportler, wir haben genau das individuell Passende für Euch.



Unser Angebot:

- ❖ 7-8 Trainingseinheiten im 50 m Indoorpool (inkl. Videoanalyse und Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche)
- ❖ 6 geführte Restaurantbesuche in der Stadt (exklusive Getränke & Speisen)
- ❖ 2 geführte Wanderungen im Gebirge
- ❖ 1 betreute Teilnahme am 5 km Run in Sofia
- ❖ 1 Outdoor Functional-Fitness Einheit



Preis: 390 € / Person

115 € / Begleitperson (Kinder frei) mit 2 Wanderungen und 6 geführten Restaurantbesuchen

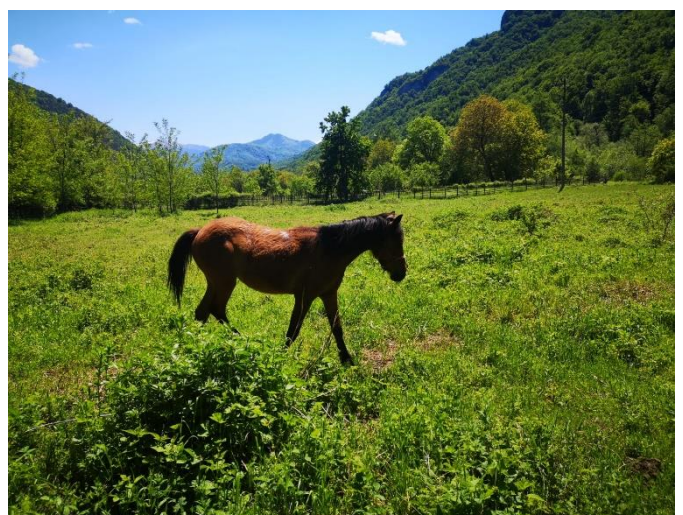


Zusätzliche Leistungen gegen Aufpreis:

- ❖ Leistungsdiagnostik auf dem Laufband oder Fahrrad für 100€ (Plätze sind begrenzt)
- ❖ Stoffwechselanalyse 100€ (Plätze sind begrenzt)
- ❖ Zusätzliches 1:1 Personal Training (Schwimmen, Laufen, Kraft) 90€/1,5h
- ❖ Pistole, AK47 und Pump-Gun schießen 25€

Anreise:

Sofia ist von vielen deutschen Flughäfen günstig zu erreichen. Beim Abendessen gibt es dann ein erstes Get-Together mit Einführung. Mit der Metro erreicht ihr in kürzester Zeit eure Unterkunft. Ein Mietwagen bzw. Taxi ist nicht notwendig.



Unterkunft:

Wir können euch folgende Unterkünfte in der Nähe der Trainingsstätte empfehlen:

Adella Boutique Hotel

Das Adella Boutique Hotel liegt nur wenige Gehminuten vom Schwimmbad entfernt und verfügt über moderne und saubere Zimmer.

Das Frühstück kann optional hinzugebucht werden. Für jede_n, der/die auf's eigene Müsli nicht verzichten möchte sicherlich eine attraktive Option.

Das Hotel ist für 227€ pro Person zum Beispiel bei booking.com zu erhalten.

Diana 3 Hotel

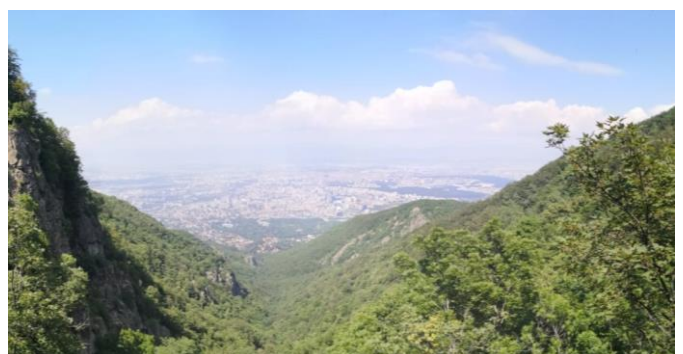
Wer schon immer einmal übernachten wollte wie Sportler_innen in der DDR vor 30 Jahren ist hier gut aufgehoben. Das Hotel ist direkt am Bad und dient auch heute noch als Unterkunft für die Athleten der bulgarischen Nationalmannschaft im Boxen, Ringen und Schwimmen. Das Doppelzimmer kostet ungefähr 120€ pro Person pro Woche. Ihr könnt es allerdings nur direkt über uns buchen. Bilder findet ihr unter dem Namen des Hotels im Internet.

Hotel Vega Sofia

Das Hotel befindet sich auch nur wenige Gehminuten vom Schwimmbad entfernt und ist sehr modern. Die Übernachtung mit Frühstück kostet die Woche pro Person 350€ im Doppelzimmer.

Apartments

Selbstverständlich gibt es noch eine ganze Reihe günstiger Apartments im Internet zu finden. Die Schwimmeinheiten finden im „Dianabad“ statt.



Anmeldung für die kulinarische Schwimm- und Wanderwoche in Sofia
29.09. – 06.10.2022



Name: _____ Altersklasse: _____

Land und gesprochene Sprachen:

E-Mail: _____ Handy: _____

Hotel/Unterkunft _____ vom _____ bis zum _____ .

Ich bin Begleitperson und nehme nur an den Wanderungen und abends am Essen teil

Was sind deine Camp-Erwartungen? Bitte ordne den folgenden Optionen gemäß deinen Wünschen die Zahlen 1-6 zu (1= das ist der für mich wichtigste Punkt bis zu 7= das ist unwichtig für mich) – jede Nummer bitte nur einmal verwenden (alles geht nicht ;-)):

- Verbesserung der sportlichen Leistung (ich will schneller schwimmen, d.h. z.B. auch Intervalle) _____
- Verbesserung im technischen Bereich (ich möchte an Technik & Koordination arbeiten) _____
- Theorie-Wissen (ich möchte z.B. in Vorträgen und Erklärungen abseits des Trainings Neues lernen) _____
- Alternativ-Training (Kraft, Stabi, Stretching, Mobility, Faszien, etc.) _____
- Activ-Urlaub (Café und Restaurantbesuche, Spaziergänge, Zeit mit Gleichgesinnten verbringen etc.) _____
- Sightseeing, Stadt erkunden, Freizeit _____
- _____ (irgendwelche anderen Wünsche?) _____

Was ist deine 400m Bestzeit (während der letzten 3 Monate)? _____

Wie viele Stunden hast du pro Woche im Durchschnitt trainiert (während der letzten 3 Monate)? _____

Wie viele Stunden möchtest du während der Woche in Sofia für Training nutzen? _____

Welche optionalen Angebote möchtest du nutzen?

1x Laktat-Leistungs-Diagnostik (Rad oder Laufband 100 €)

1x Stoffwechselanalyse (100€)

1x Personal Training Schwimmen, Laufen oder Kraft (90€ / 1,5h)

Pistolenschießen, AK47 und pump-gun (25€)

Liegen bei Dir irgendwelche relevanten Vorerkrankungen, Allergien o.ä. vor? Andere wichtige Dinge, die wir wissen sollten?

Danke für das Beantworten aller Fragen, nur so können wir das Training auch individuell auf dich abstimmen =)

Datum _____ Unterschrift _____