

# SKITOUREN-CAMP

12. – 15.  
DEZ 2019

## mit mobiler Spiroergometrischen-Diagnostik

- ✓ Sportler-Welcome am Zimmer
- ✓ 3 Nächte, inkl. ¼ Verwöhn-Pension
- ✓ 1400m² SPA-Bereichs + € 10,- Wellnessgutschein
- ✓ Inkl. aller Leistungen von  
Prof. Dr. Volker Schöffl und Julia Emmler

- Bestimmung der Trainingsbereiche & Besprechung
- 1 Ganztages- + 2 Halbtages-Skitouren mit Bergführer
- Stabilisations-, Athletik- & Mobilisationstraining
- Vorträge und Ernährungsberatung

> **HIGHLIGHT:** Spiroergometrie-Diagnostik am Gletscher

Preis inklusive aller oben genannten Leistungen

im Doppelzimmer : € 970,-

im Einzelzimmer: € 1030,-



# FIT FÜR DEN WINTER

## Trailrunning Wochenende das DIR zeigt wo DU stehst

- ✓ Sportler-Welcome am Zimmer
- ✓ 3 Nächte, inkl. ¼ Verwöhn-Pension
- ✓ 1400m² SPA-Bereichs
- ✓ Inkl. aller Leistungen von  
Prof. Dr. Volker Schöffl und Julia Emmler

- Laufeinheiten, Laufbandanalyse, Lauftechnikanalyse mit Übungen zur Ökonomisierung des Laufstils
- Stabilisationstrainings, Yoga & Athletiktraining
- Vorträge, Tipps und Tricks

> **HIGHLIGHT:** Spiroergometrie-Diagnostik, trainingsmethodisches Auswertungsgespräch zur inhaltlich „cleveren“ Trainingsplanung

Preis inklusive aller oben genannten Leistungen

im Doppelzimmer : € 870,-

im Einzelzimmer: € 930,-



19. – 22.  
SEP 2019



PROF. DR.  
VOLKER  
SCHÖFFL

SPIRO-  
ERGOMETRIE-  
DIAGNOSTIK

IM \*\*\*\*\* HOTEL  
VIER JAHRESZEITEN

Die spiroergometrische Diagnostik ermöglicht für jeden Sportler individuell die Ermittlung des optimalen Pulses für ein wirkungsvolles und effizientes Training.

Bei dieser Untersuchung werden die maximale Sauerstoffaufnahme sowie das Verhältnis der Atemgase zueinander unter körperlicher Belastung mittels Atemmaske erfasst. Zugleich wird die Herzfrequenz aufgezeichnet und der Moment der Übersäuerung der Muskulatur mittels Laktatmessung ermittelt.

Das Testergebnis gibt differenziert Aufschluss über die momentane Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und muskulärer Leistungsfähigkeit und damit über das individuelle sportliche Potential. Somit lassen sich dann die individuellen Trainingsbereiche definieren.

Zusätzlich führen wir eine optische Laufbandanalyse und Lauftechniktraining durch. Hierdurch lassen sich individuelle Bewegungsmuster im Laufsport und eventuelle Missstände erkennen und gezielt gegensteuern.

Die Theorie wird dann  
im praktischen Lauftechniktraining  
umgesetzt.



Sozialstiftung Bamberg  
Wenn Sie uns brauchen.



\*\*\*\*\* SUPERIOR  
VIER JAHRESZEITEN  
*Pitztal*

Beanspruchte Muskeln entspannen am besten  
in unserer Wellness-, Entspannungs-  
und Beauty-Oase auf 1.300 m<sup>2</sup>.

Anmeldung und weitere  
Informationen unter:

+43 5413 86361

[info@hotel-vier-jahreszeiten.at](mailto:info@hotel-vier-jahreszeiten.at)

[WWW.HOTEL-VIER-JAHRESZEITEN.AT](http://WWW.HOTEL-VIER-JAHRESZEITEN.AT)