

WOMEN'S BIKE CAMPS 2019



DIE EXPERTEN FÜR DEIN WBC

DR. JANINE STRUNZ

- Sportwissenschaftlerin
- Promoviert: Biomechanik im Radsport
- Radsportbegeistert
- Expertin für Radsporttraining, Rehabilitation und Prävention im Sport, Trainings- und Wettkampfanalysen, sportartenspezifische Diagnostik und Sportmarketing

GUIDO FULST

- Mehrfacher Olympiasieger und Weltmeister im Bahnrad sport
- Bikefitting
- Fahrsicherheitstraining und Guide
- Rennrad-Experte

REGINA MARUNDE

- Osteopathin, Physiotherapeutin und Referentin
- MTB-Nationalmannschaft 1991-2004
- Betreuung der MTB Nationalmannschaft
- Fahrradergonomie und Fahrtechnik



02. - 05. und 16. - 19. Mai
Trainieren • Radfahren • Geniessen

Gesundheitsinitiative der AOK Nordost



Veranstalter: SAT - Sportwissenschaftliche Analysen und Trainingsberatung, Dr. Janine Strunz

unterstützt von



BENObikes
BERLIN

ROADBIKE

ax-lightness
composites



Gesundheitsinitiative der AOK Nordost



Veranstalter: SAT - Sportwissenschaftliche Analysen und Trainingsberatung, Dr. Janine Strunz

unterstützt von



BENObikes
BERLIN

ROADBIKE

ax-lightness
composites



WOMEN`S BIKE CAMPS

ABLAUFPLAN / INHALTE

1.Tag – Donnerstag

Radsportspezifische Diagnostik

- Belastungsergometrie und individuelle Trainingsempfehlungen
- Bioimpedanzanalyse
- Sitzpositions-Check (eigenes Rad)

Abendessen und Bike Talk

2.Tag – Freitag

Faszien- und Stabi-Training

Frühstück

Technikworkshop

Fahrsicherheitstraining

Radtraining in 3 Gruppen

(ambitioniert / mittel / leicht)

Kaffeetrinken / SPA / Entspannung

Abendessen - BBQ am See und Bike Talk

3.Tag – Samstag

Faszien- und Stabi-Training

Frühstück

Technikworkshop

Fahrsicherheitstraining

Radtraining in 3 Gruppen

(ambitioniert / mittel / leicht)

Faszientraining

Professionell angeleitetes gemeinsames

Kochen (3-Gänge-Menü) und Abendessen

4.Tag – Sonntag

Faszien- und Stabi-Training

Frühstück

Radtraining in 3 Gruppen

(ambitioniert / mittel / leicht)

Mittagessen

Für weitere Infos/Anmeldung bitte kontaktieren:

Dr. Janine Strunz

Tel: 030 42081777

Mail: sat-sport@online.de

DU hast ein Ziel!

Du willst effektiv und mit Spaß Radfahren – vielleicht 2019 an der MSR, dem Velothon, ... teilnehmen? Hast Du ein Ziel? Wir bieten Dir ein Erlebnis, mit dem Du Deinem Ziel näherkommst.

WBC2019.1 vom 02.-05. Mai 2019

(Renn)-Rad-Trainings-Camp für Frauen mit keinen oder wenig radsportspezifischen Vorkenntnissen

WBC2019.2 vom 16.-19. Mai 2019

(Renn)-Rad-Trainings-Camp für Frauen mit radsportspezifischen Vorkenntnissen

FÜR WEN

Jederfrau, die gerne unter Frauen sportlich Radfahren möchte, sich Tipps rund ums Radeln wünscht und Genuss mit aktiver Entspannung liebt

MIT WEM

Dr. Janine Strunz

Guido Fulst

Regina Marunde

WO

Klink am See - Ferienhäuser Müritz-Klinik

(www.tokon-ferien.de & www.mueritz-klinik.de)

LEISTUNGEN

3 Übernachtungen im Ferienhaus (wahlweise 1- oder 2-BZ), Vollverpflegung, geführtes Radtraining, radsportspezifische Diagnostik, Fahrsicherheitstraining, Technikworkshop, Tipps rund ums Biken, Faszien- & Stabi-Training, SPA, Startbeutel, exklusive Women`s Bike Camp 2019 Radweste, Testräder (keine Leihräder)

PREISE PRO CAMP

395 € (im DZ) • 485 € (im EZ) • 305 € (ohne ÜN)

AOK-Mitglieder erhalten einen Rabatt von 25 €.

