



Kanaren · Fuerteventura

INSPIRE SPORTSCAMP

by Horst Reichel & Shida Pourhosseini

Playitas Resort, Europas bestes Sporthotel

Flug ab/bis Deutschland, Rail&Fly, Trainings-

und Regenerationsprogramm

7 Nächte/Halbpension

Pro Person im DZ ab € 1.999

Reisetermine:
1. bis 8.10. und
8. bis 15.10.2022

©GwenMarche



INSPIRE SPORTSCAMP

by Horst Reichel & Shida Pourhosseini



INSPIRE SPORTSCAMP

by Horst Reichel & Shida Pourhosseini

ERLERNE DIE BASISTECHNIKEN DES TRIATHLONS VERBUNDEN MIT REGENERATION. LASS DICH INSPIRIEREN!

REISETERMINE

1. bis 8.10. bzw. 8. bis 15.10.2022

MINDESTTEILNEHMERZAHL

15 Personen pro Reise

BESCHREIBUNG TRAININGSWOCHE/PHILOSOPHIE ZIELE

Horst Reichel wird Dich in den Basistechniken des Triathlons anleiten und Dir helfen, Deine persönliche Trainingsleistung zu verbessern. Beim Radfahren, dem Trail Run, dem Schwimmen im olympischen Pool und im Freiwasser wirst Du mit ihm und den weiteren Teilnehmern trainieren. Er wird Dir als erfahrener Triathlet wertvolle Tipps geben, die Deine Ausdauer und Technik verbessern.

Regeneration ist eines der wichtigsten Elemente für jeden Sportler, um bestmögliche Trainingsfortschritte zu erzielen. Shida Pourhosseini hat sich auf Regeneration für Freizeit-, Team- und Profisportler spezialisiert und wird Dir in dieser Woche verschiedene Regenerationstechniken näherbringen.

Trainingseinheit Radfahren

Das Klima und die Landschaft Fuerteventuras bieten die perfekten Voraussetzungen für Rad Trainings. Horst Reichel wird Dich und die Gruppe beim Rad-Training begleiten und anleiten.

Schwimmtraining im olympischen Pool

Im olympischen Pool des Playitas Resorts trainieren regelmäßig viele Profisportler und Schwimmer. Beim Schwimmtraining mit Horst Reichel wirst Du von einem Profisportler Schwimmtechniken erlernen oder Deine eigenen Techniken noch verbessern.

Schwimmtraining im Freiwasser

Das Schwimmen im Atlantischen Ozean erfordert Kraft und Ausdauer. Horst wird Dich begleiten und Dich ins Freiwasser-Schwimmen einweisen.

Lauftraining

Morningrun oder Trailrun – das Lauftraining mit Horst wird Dir helfen, Deinen persönlichen Laufstil weiterzuentwickeln.

Athletiktraining

Das funktionelle Athletiktraining bietet eine Kombination aus Kraft und Aus-

dauer insbesondere für eine gute Rumpfstabilität, eine verbesserte Mobilität des Schultergürtels und Kräftigung der ischiocruralen Muskelkette.

BLACKROLL®-Recovery

Mit der BLACKROLL® wirst Du die beanspruchten und angespannten Faszien nach dem Lauftraining selbst massieren. Faszien lassen sich nämlich trainieren. Allein das Ausrollen mit dem Fuß erzielt schon nach sehr kurzer Zeit seine Wirkung. Die BLACKROLL® intensiviert die Wirkung von Yoga und hilft Dir, noch besser in die Dehnung zu gelangen oder sie sogar länger zu halten.

Yoga

Stabilisierende Yoga-Übungen und speziell auf die Rumpfmuskulatur ausgerichtete Asanas, wirken in beide Richtungen – leistungssteigernd und verletzungsprophylaktisch. Eine kräftige Körpermitte ist Deine Basis und Grundvoraussetzung für ein längeres Lauftraining und um unsaubere Bewegungen und daraus resultierenden Verletzungen vorzubeugen. Yoga und BLACKROLL® unterstützen Dich dabei, dass du im Training optimal fokussiert bist und deine gesamte Motivation abrufen kannst. Deine Beweglichkeit und Deine Körperwahrnehmung werden verbessert. Konzentrationsübungen in Form von funktioneller Atmung im Yoga sind das genaue Gegenteil zu deinen Ausdauereinheiten. Du kannst dein Gehirn regelrecht neu programmieren und Dein Durchhaltevermögen pushen. Yoga-Übungen, Muskelrelaxation und Tiefenentspannung, langes und intensives Dehnen, das Beobachten der eigenen Atmung werden Dir helfen, Dich optimal regenerieren zu können. Ob Freizeit- oder Profisportler, Yoga kann jeden erreichen.

SUP Yoga

Auf dem SUP lässt sich ein Ganzkörpertraining ausführen, das die Tiefenmuskulatur aktiviert und stärkt sowie die Rumpfmuskulatur kräftigt. Gerade die Tiefenmuskulatur, die sich entlang der Wirbelsäule zieht, sowie der Beckenboden sorgen zusammen mit dem ganzen Körper für eine effizientere Ausführung von Bewegungen und eine bessere Stabilität und Haltung des Körpers. Die Bauchmuskulatur ist in vielen Sportdisziplinen essentiell und kann auf dem SUP gar nicht erst vernachlässigt werden, da eine ständige Spannung gefordert ist. Shida: „Das SUP Yoga stellt für mich – als langjährige Yogalehrerin und für meine Sportler – eine sinnvolle Ergänzung zu einem gewöhnlichen Yogatraining dar. Es eignet



sich ebenso als adäquates Zusatztraining als Fitnessseinheit der Teilnehmer. Ich setze hiermit neue Reize und stimulare andere Muskelketten als im gewöhnlichen Training. Das SUP Yoga verbessert die Gelenkstabilität, fördert zudem die Koordination, verhilft dem Körper zu mehr Spannung und ist deshalb als eine verletzungsprophylaktische Einheit in unserem Trainingsplan mit eingebaut."

Oxygen Advantage – Atemtechniken

Um einen größeren Nutzen für ein körperliches Training zu gewinnen, hilft die Oxygen Advantage® Methode von Patrick McKeown. Shida Pourhosseini weiß, wie man seine Atemtechnik für eine sportliche Leistung effektiver einsetzen kann. Hierbei werden einige hartnäckige und alte Annahmen durch wissenschaftliche Erkenntnisse widerlegt. Das Einbeziehen der Technik, verbessert die Atemökonomie und Konzentration, steigert die Leistung und sorgt durch die Nasenatmung auch zur einer besseren Herzgesundheit. Ein chronisches Überatmen bremst eine sportliche Leistung und führt zu Schlafproblemen. Sie kann auch zu Atemwegserkrankungen und Herzkrankheiten sowie Gewichtszunahme und zu einer Tageslethargie führen. Die erlernte Atemtechnik wird Dir nachhaltig helfen, Deinen Schlaf und Deine Leistung auch im Alltag zu verbessern. Ein gesunder Schlaf wiederum verhilft Dir zu einer Leistungssteigerung.

Der Recoverykreislauf – Vortrag

Mehr Leistung durch Regeneration – Schlaf ist die natürlichste Form der Erholung. Im Vortrag von Shida Pourhosseini wird erklärt wie man durch Regeneration mehr Leistung im Alltag als auch im Sport gewinnen kann. Hier ist der Fokus auf den Schlaf gesetzt. Shida hat als Schlafcoachexpertin viele Sportler, aber auch Menschen mit Schlafproblemen beraten. Wie sieht eine gesunde Schlafarchitektur aus, wieso ist Schlaf so wichtig und was zeichnet eine gesunde Schlafqualität aus? Was mache ich bei Schlafstörungen und wie kann mir dabei auch der Sport, Yoga & Faszientraining und die Oxygen Advantage Methode helfen?

DEIN TRAININGSPROGRAMM

Das Inspire Sports Camp enthält die oben genannten Trainingseinheiten – täglich 2 Regenerations- oder Trainingseinheiten am Vormittag und 1 bis 2 am Nachmittag. Die Teilnahme an den einzelnen Trainingseinheiten bestimmst Du. Sollte eine Trainingseinheit einmal nicht zu Dir passen, kannst Du in dieser Zeit die zahlreichen Sportmöglichkeiten im Playitas Resort nutzen und Dir Deinen ganz individuellen Trainingsplan zusammenstellen. Ergänzt wird das Programm durch 2 Vorträge der Trainer und dem täglichen gemeinsamen Abendessen.

DEIN TRAINER

Horst Reichel ist ehemaliger Profiriathlet, zweifacher IRONMAN-Gewinner und stand weltweit über ein Dutzend Mal auf dem Siegerpodest bei internationalen Rennen über die Lang- und Mitteldistanz. Daneben betreut Horst seit einigen Jahren zahlreiche Sportler*innen auf ihrem Weg zu ihrem persönlichem Triathlon-Finish.

„Triathlon ist mehr als nur Sport. Es bedeutet körperlich fit zu sein, seine eigenen Grenzen auszutoten aber auch seine eigene Umwelt und Natur im Training kennenzulernen.“

Horst Reichel

DEINE TRAINERIN

Shida Pourhosseini ist seit vielen Jahren Regenerationstrainerin, spezialisiert auf Amateur- und Leistungssportler. Sie betreute den ehem. Schwimmweltmeister Marco Koch, die Profi-Triathletin Daniela Bleymehl sowie viele Fußballer aus der 1. und 2. Bundesliga. Außerdem ist sie bei vielen Fußballbundesligisten mit Yoga tätig gewesen. In Frankfurt ist sie seit vielen Jahren als Regenerationstrainerin für die Eliteschule des Sports und Fußballs tätig und trainiert hier die Talente namhafter Vereine. Sie ist ausgebildete BLACKROLL® Mastertrainerin und hat ein Yogakonzept für diesen Partner geschrieben. Das begleitende Buch hierzu erschien 2018. Neben Yoga ist sie zertifizierte Neuro-Mobility Trainerin, Advanced Oxygen Advantage® Instructor und zertifizierter Recovery- und Schlaf-Coach. Shida sprüht vor Energie und begeistert jeden Yogaskeptiker durch ihre leidenschaftliche Art Yoga undogmatisch und modern zu vermitteln. Ihre Yogaeinheiten beinhalten Mobilisation, Kräftigung, Rolltechnik, Dehnung und Entspannung in Kombination mit einer Atemtechnik nach Oxygen Advantage®. Darüber hinaus bietet sie ein SUP Yoga Training an, das das Gleichgewicht und die Tiefenmuskulatur verbessert.

„Ich möchte Dich unterstützen, Deinen persönlichen Fitnesszielen näher zu kommen. Erfolg ist kein Zufall, sie kommt zu uns durch Arbeit, Ausdauer und Liebe. Aller Anfang ist schwer, aber hier helfe ich Dir, dass es sich leicht anfühlt und Du Dich gut aufgehoben fühlst.“

Shida Pourhosseini

TRAININGSVORAUSSETZUNG/ZIELGRUPPE

Die Reise ist für Dich wie geschaffen, wenn ...

- ... Du ein ambitionierter Freizeitsportler bist, 200 m Kraulschwimmen für Dich kein Problem sind, laufen (mind. 1 Stunde am Stück) und Radfahren (2 bis 3 Stunden) zu Deinen regelmäßigen Trainingseinheiten gehören
- ... Du Dein Trainingslevel verbessern möchtest, dann bist Du in diesem Trainingscamp bei Horst genau richtig. Durch seine Erfahrung kann er Dir helfen, Deine Technik im Laufen, Schwimmen und Radfahren zu verbessern und sich auf Dein individuelles Trainingslevel einstellen.
- ... Du schon immer mal Triathlon ausprobieren wolltest, Dich aber bisher nicht getraut hast. Horst kann Dir zu den richtigen Techniken verhelfen, die es Dir leicht machen werden, mit dem Training zu starten. Er wird Dir auch wertvolle Tipps für Dein Training zu Hause übermitteln.
- ... Du Interesse hast, Regenerationstechniken zu erlernen und Dein Training zu einem ganzheitlichen Training zu entwickeln? Dann wird Shida Dir ein umfangreiches Wissen vermitteln und einige Übungen zur, Regeneration und Beweglichkeit zeigen, die Du in Dein Training zu Hause integrieren kannst.

Shida und Horst freuen sich schon jetzt auf das Training mit Dir und Deinen Trainingspartnern. Lass Dich inspirieren!



Wohnbeispiel

HOTEL

Playitas Resort, Fuerteventura ♦♦♦♦

Europas bestes Sport Resort auf Fuerteventura zeichnet eine hohe Gastfreundschaft und Zufriedenheit der Kunden aus. Wenn die Sonne aufgeht, herrscht im Resort schon reges Treiben. Das Playitas Resort ist das Offizielle Sporthotel des Team D, der Deutschen Olympiamannschaft. Die Gäste eint die Freude an Bewegung und Sport. Und der hat im Playitas 12 Monate Saison, denn die Temperaturen sind perfekt für Outdoor-Aktivitäten! Die Kombination aus ganzjährig perfektem Klima, außergewöhnlich vielen Sportmöglichkeiten und der Playitas-Strategie für einen gesunden Lebensstil bieten die idealen Trainingsbedingungen für jeden Sportler. Trainingsgruppen, Mannschaftssportler, Olympia-Athleten und Individualisten trainieren hier auf höchstem Level, sowohl im Urlaub als auch auf professionellen Trainingsreisen.

Das familienfreundliche, moderne Resort wurde 2006 erbaut, die letzte Renovierung fand 2021 im Hotelbereich (u. a. Restaurant, Poolbereich, Zimmer) statt.

Aufzug, Klimaanlage, Gepäckraum, Minimarkt, Fahrradwerkstatt. WLAN in der gesamten Anlage. 2 À-la-carte-Restaurants mit italienischer und spanischer Küche, Terrasse; 2 Buffetrestaurants mit spezieller Kost (Diät-küche, Vollwertkost, vegan und vegetarisch) und Terrasse; Poolbar, Snackbar, 2 Bars, Sonnenterrasse, Gartenanlage. 1 Pool beheizbar, Süßwasser, Sonnenschirme, Liegen, Badetuch (gegen Kaution). 1 Pool beheizbar, Süßwasser, 1 Wasserrutsche, Sonnenschirme, Liegen, Badetuch (gegen Kaution). 50 m Sportpool, ganzjährig geöffnet, beheizbar, Süßwasser, kostenpflichtig. Arztbesuch im Hotel (deutsch, englisch), Autovermietung (kostenpflichtig). Entfernung zum dunkel, naturbelassen, öffentlichen Sandstrand ca. 100 m, zum Flughafen ca. 45 km, zum Ortszentrum ca. 5 km, zur Bushaltestelle ca. 200 m. 15 Gebäude, mit 3 Etagen im Hauptgebäude. 457 Wohneinheiten, 26 bis 30 qm, renoviert, Bad/Dusche/WC, Haartrockner, Klimaanlage, Minibar (kostenpflichtig), Safe, Sat.-TV, Balkon oder Terrasse.

SPORT & SPASS

inklusive

- Beachvolleyball, Basketball, Mehrzweck-Sportplatz
- Fitnessraum, klimatisiert, Gewichte-/Kraft-Training, Kardiogeräte

- Aerobic, Aqua Fitness, Nordic-Walking, Jogging, Fitness, Pilates, Aqua-Gymnastik, Stretching, Tanzen
- Kettlebell, Core, Step, BALLance, Body Balance, Power Slashing
- Sportanimation, täglich; Abendanimation, mehrmals wöchentlich **gegen Gebühr**
- Tischtennis, Badminton, Paddle-Tennis, Billard, Minigolf, Yoga, Aerial Yoga, Personaltrainer, Kajak, Wellenreiten/Surfen, Windsurfen, Stand-Up-Paddling
- 18-Loch-Golfplatz, Driving Range, Verleih von Ausrüstung, Golfkurse (deutsch, englisch, spanisch)
- Tennis, Verleih von Tennisausrüstung, Tenniskurse (deutsch, englisch, spanisch)
- Fahrradverleih, Mountainbikes, Rennräder
- Tauchen, Tauchschule PADI (deutsch, englisch, spanisch)
- Kletterwand, Leichtathletikbahn (ca. 5 km entfernt), Indoor-Cycling
- Kampfsportcenter Modern Mixed Martial Arts, Judo, Boxen

INGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

- Flug mit Condor in der Economy Class
- Rail&Fly
- Flughafentransfer
- 7 Nächte inkl. Halbpension und Wasser zu den Mahlzeiten
- Teilnahme an Trainingseinheiten mit täglicher Bolt-Erfassung (inkl. Wasser)
- Vorträge Schlaf & Regeneration und Training & Regeneration im Alltag
- Nutzung Sportgeräte lt. Programm (SUP, BLACKROLL®, Yoga-Matten)
- Nutzung Leih-Fahrrad für Trainingseinheiten
- Give-Away, Fotos
- Teilnahme am Abschlussabend
- individuelle Trainingsempfehlungen für zu Hause
- Nutzung aller Sportstätten des Playitas Resort, die als Inklusivleistung aufgeführt sind

REISEBEDINGUNGEN

Es gelten die Reisebedingungen des Kataloges „DERTOUR Sports – Sportevents weltweit“ 2022.

Programmänderungen aufgrund von höherer Gewalt (z. B. Wetterbedingungen, Ausfall der Trainer) vorbehalten.

| Preise pro Person in EUR | | | | |
|--|-------------|----------|-----------------------------|------------------------------|
| Reiseart PLUS , Anf H , Leistung EF0814 | Unterbr | Belegung | Reise 1 1. bis 8.10.2022 | Reise 2 8. bis 15.10.2022 |
| Trainingsreise inkl. Flug ab/bis Frankfurt/M. | DZ H | 2 Pers. | ab 1999 | ab 2019 |
| | DA H | 1 Pers. | ab 2149 | ab 2169 |
| Trainingsreise inkl. Flug ab/bis München | DZ H | 2 Pers. | ab 1999 | ab 2019 |
| | DA H | 1 Pers. | ab 2149 | ab 2169 |

Hinweis: Vollpension, Verlängerungsaufenthalt und Aufenthalt für Begleitpersonen auf Anfrage buchbar. Weitere Abflughäfen auf Anfrage gegen Aufpreis buchbar.

Weitere Informationen und Buchung:

Plane Deinen Urlaub

Heidi Thalmeier
Go Holidate GmbH · Helene-Lange-Str. 3 · 20144 Hamburg
Tel. +49 (0)1590 1812852
heidi.thalmeier@goholidate.com

Plane Deinen Urlaub