



Hiermit möchten wir euch gerne zum

11. Move Your Body & Relax Your Mind

einladen. Diese Sportwoche am **GARDASEE** (2010 wieder in Arco am Nordende des See's) ist einfach nur **SPASS, SPORT und SPANNUNG**. Wir treffen uns zum geselligen Beisammensein... vieles kann - nichts muss! Der Tag beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück mit frischen Brötchen und was sonst noch so jeder mitgebracht oder eingekauft hat! Für den Tag werden Bike- und Klettertouren angeboten, denen man sich individuell anschließen kann. Hier finden Anfänger und Fortgeschrittene eigentlich immer die passende Gruppe. Was genau auf dem Programm steht, wird meist abends vorher beim Briefing besprochen. Werner Ghirardini und Hans-Josef Haas werden in diesem Jahr durch Carsten Müller und Gernot Haas unterstützt. Sie werden zu den Bike und Klettertouren wie schon in den Vorjahren Vorschläge machen, die natürlich von jedem ergänzt werden können. Und... man muss sich nicht auf eine Sportart festlegen. Im Vordergrund steht der Spaß und nicht die Leistung! Am Abend kommen dann wieder alle auf dem Campingplatz zum gemeinsamen Kochen oder Essen zusammen, ein Glas Wein trinken und quatschen Wenn das Wetter mitspielt, besteht die Möglichkeit zu einem Grillabend, Picknick am See und und und... Die Woche schließen wir meist bei einem feinen Essen in einem typischen italienischen Restaurant ab.

Also, eine Sportwoche für alle, die bereits aktiv sind und vor allem für alle, die endlich wieder den Start in ein neues aktives Leben wagen wollen. Und das nicht nur für Sportphysiotherapeuten, sondern auch für deine Freunde, deinen „Anhang“, deine Familie - oder wie auch immer – sie sind herzlich willkommen.

Ort und Zeitpunkt:

Arco (am Nordende vom Gardasee)
 Samstag, den 25. September bis
 Sonntag, den 03. Oktober 2010. Die
 Anreise erfolgt individuell und ist zu
 jeder Zeit möglich. Wir helfen euch
 gerne bei der Suche nach einer
 Mitfahrgelegenheit (rechtzeitig
 melden!).



Unterkunft:

Campeggio Arco
Località Prabi
38062 Arco-Trento
Telefon 0039-0464-517491
www.arcoturistica.com

Der Campingplatz Arco bietet weitere Sportmöglichkeiten: Tennis, Boccia, Beach-Volleyball, Tischtennis, Fußball, Basketball, Volleyball, kleine überdachte Kletterwand und ein Schwimmbad (leider meistens zu dieser Jahreszeit schon geschlossen).

Kosten: ca. 9,- bis 10,- € pro Tag im Zelt. Auf dem Camping Arco können auch Bungalows und Miniappartements gemietet werden. Bitte wende dich dazu rechtzeitig! direkt an den Camping Arco. Weitere Informationen zum Gardasee und Alternativunterkünften zum Campingplatz sind unter folgenden Internetadressen zu erhalten: www.garda.com, www.gardatrentino.com, www.gardatrentino.de.

Mountainbike (MTB)

Leih-Bikes: 3 S-Bike in Torbole bei Wolfgang (www.3s-bike.de) oder alternativ im Bikeladen in Arco.

Kosten: ca. 80.- bis 140.- € pro Woche, je nach Kategorie (siehe Anmeldung)

Guides: Werner Ghirardini, Hans-Josef Haas, u.a.

Die genauen Kosten erhalten wir vor Ort, da abhängig von der Anzahl der Leihbikes.
Sonstige Ausrüstung: Helm, Rucksack und ein gutes Schloss besser selber mitbringen.

Klettern

Ausrüstung: Kann auf Anfrage besorgt werden (bei Anmeldung bitte angeben)

Kosten: ein Gelatti

Guides: stehen noch nicht fest! Suchen da noch dringend Unterstützung, da Geri dieses Jahr leider nicht mitfahren kann!

Verpflegung

Kosten für die Einkäufe und das Abschlussessen, werden auf alle Beteiligten umgelegt. Für das erste Wochenende sollte jeder selber etwas mitbringen.

Mit der Teilnahme bitten wir um einen **Organisationsbeitrag von 60,- €**. Dieser wird vor Ort eingesammelt und vor allem für aktuelle Ausgaben vor Ort, wie Shuttleservice, Eintritte, Feste, Picknick, Geburtstage, Kostenübernahme und „Dankeschöngeschenke“ für die Guides etc. verwendet.

Anmeldung

bitte bis spätestens **15. August 2010**. Danke!

Wir freuen uns auf dich

Das Orga-Team der Sportwoche am Gardasee

Werner, Hans-Josef, Vroni, Cordula, Christian und Karsten



11. MOVE YOUR BODY & RELAX YOUR MIND

25.09.-03.10.2010
in Arco am Gardasee!

Verbindliche Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ Ort: _____

Geburtsdatum: _____ Tel.: _____

E-Mail: _____ Handy: _____

Anzahl Personen: _____

Unterkunft

Camping: Kosten für den Campingplatz ca. 9,- bis 10,- € pro Tag.
Der angegebene Gruppentarif für den Campingplatz kann nur bei Teilnahme an allen Tagen gewährt werden. Ansonsten muss mit - geringen - Mehrkosten für die Unterbringung gerechnet werden.

Blockhütte/Appartement/ Pension:

Kosten individuell (Adressen siehe beiliegendes Anschreiben)

Mountainbike

Eigenes

Bike: Nein Ja Fully Hardtail

Leihbike: Nein Ja

Leihbikes haben Vor- und Nachteile, Vorteile bedeuten z. Bsp. immer ein neues Bike (neuester Jahrgang) und damit die neuen und aktuellen technischen Entwicklungen zu testen. Transport zum Gardasee, Verschleiss, Reparaturen und Service sind nicht mehr Dein Problem (Ausnahme: Diebstahl und mutwillige Zerstörung). Nachteile bedeuten: Leihbikes kosten Geld, sind (aber nur) relativ teuer.

Kategorie: A B C

(Erklärung unten)

Grösse: S (40-42 cm) M (46-48 cm) L (50-52 cm) XL (56 cm)
(in Klammern ungefähre Rahmengrößen)

Pedale: Normal Klickies Halb-Halb

Könerstufe: Anfänger Fortgeschritten BikerIn (ich weiß, was ein S3-Trail ist?)

Kosten: Kategorie A (Fully) ca. 27,- €/Tag bzw. 135,- €/Woche
Kategorie B (Fully) ca. 20,- €/Tag bzw. 113,- €/Woche
Kategorie C (Hardtail) ca. 14,- €/Tag bzw. 86,- €/Woche

Je länger ein Bike ausgeliehen wird und je mehr TeilnehmerInnen ein Bike ausleihen, desto niedriger wird der Preis. Außerdem erhalten wir als Gruppe auf diese Preise noch eine kleine Ermäßigung.

Klettern

Stufe: Anfänger Fortgeschrittene Kletterer (ich weiß, was eine 5+ bedeutet)

Ausrüstung: vorhanden nicht vorhanden Schuhgröße_____

Bei den angebotenen Sportarten sind Mehrfachnennungen möglich. Du kannst jeden Tag wählen, welche Sportart Du ausüben willst oder ob Du eine Pause einlegen möchtest. Es ist für unsere Planung und Organisation nur sehr hilfreich, anzugeben, welche Hauptaktivität Du bevorzugt ausüben möchtest.

Hiermit melde ich mich zur 11. Sportwoche „Move your Body & Relax your mind“ in Arco vom 25. September bis 03. Oktober 2010 verbindlich an. Mir ist bekannt, dass es sich hierbei um keine kommerzielle Weiterbildungsveranstaltung und um keine organisierte Urlaubsreise handelt. Hans-Josef Haas und die spt-education bieten für Unfälle und sonstigen Ungemach keine Versicherung. Jeder Teilnehmer muss für seinen Versicherungsschutz selber Sorge tragen.

(Datum)

(Unterschrift)

Bitte auf jeden Fall eine Anmeldung bis 15. August 2010 schicken, damit wir gut und angemessen planen können. Danke!

spt-education
Andreas-Schlüter –Strasse 15
53639 Königswinter

Tel.: 0049-(0)2223-27880
Fax: 0049-(0)2223-278827
E-Mail: info@spt-education.de