

# SOMMER-SPORTWOCHE

Sportpark Rabenberg



Altersklasse  
10 - 17 Jahre

**1 WOCHE:**  
519,00 € p.P.\*

Sportpark  
Rabenberg

## LANGeweile ADE – SOMMERFERIEN MIT SPORT UND SPAß

Erlebe die ultimative Mischung deiner Sportart und jeder Menge Freizeitspaß. Unsere Sommersportwochen verbinden Training und Ferienspaß in einer Gruppe mit vielen anderen jungen Sportlern. Dabei ist es egal, ob du aus dem Bereich Ballsportarten, Leichtathletik, Hockey, Schwimmen, Ski Nordisch, Tischtennis, Badminton oder Mountainbike kommst. Erfahrene Trainer geben dir wertvolle Hinweise und trainieren dich während der Woche in allen Übungseinheiten.

### LEISTUNGEN:

- » 6 Reisetage, Eigenanreise (Busanreise möglich)
- » 5 Übernachtungen im Mehrbettzimmer/Vollpension
- » Training (siehe Trainingsinfos)
- » ganztägige Getränkeversorgung
- » Freizeitprogramm mit Jugendteamer „Rund um die Uhr“
- » alle Fotos über einen persönlichen Zugang zum Download

\* zzgl. 0,50 € pro Person / Tag Gästetaxe Breitenbrunn  
**Abenteuerpark 860** ab 16 € p.P. / **Busanreise** ab 75 € p.P.

### ANSPRECH-PARTNERIN:

Tina Liebold  
Tel: 037756 171960



### BUCHUNGEN:

[www.sommersportwochen.de](http://www.sommersportwochen.de)

# SKI CAMP

13.08.–18.08.2023

ab 10 Jahre



## SKILANGLAUF / SKIALPIN

„Wintersportler werden im Sommer gemacht“ – das ist ja schon lange klar. Mit der Ferienwoche unter dem Motto „Ski“ hast auch du beste Voraussetzungen, um im Winter 2022/23 in der Erfolgspur mitlaufen zu können. Trainingseinheiten im schönsten Sport der Welt – dem Skilanglauf – aber auch Ausflüge in die Sportart Biathlon und Ski-alpin fordern dir alles ab... und rundherum erlebst du unvergessliche Ferientage mit jeder Menge Sommerprogramm.

### TRAININGS-INFOS:

- » lizenzierter und erfahrener Coach
- » tägliche Trainingseinheiten, d.h. insgesamt mind. 7 Einheiten á 90 Min. / Woche
- » Grundlagenausdauer
- » altersgerechte Übungen zur motorisch-koordinativen Schulung
- » Schnellkrafttraining
- » Sprungtraining