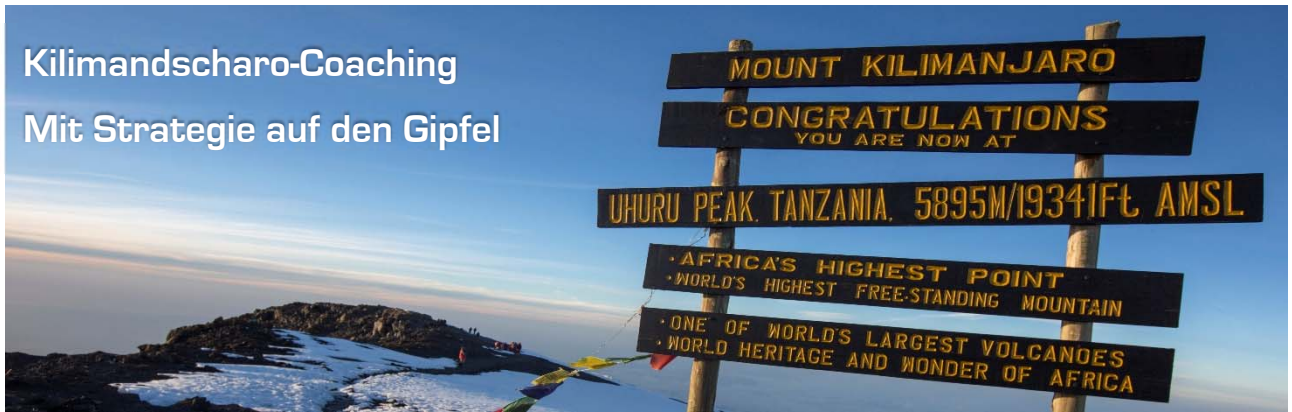


Kilimandscharo-Coaching Mit Strategie auf den Gipfel



Afrikas höchster Berg ist für viele ein Traum – wir bereiten Sie bestens darauf vor, ihn auch in die Realität umsetzen zu können. In der Vorbereitung und am Berg das Richtige tun sowie Fehler vermeiden, das ist die Basis einer erfolgreichen Gipfelbesteigung.

Unser Kilimandscharo-Coaching:

- ❖ Individueller **Trainingsplan** basierend auf Ihrer Fitness, Ihren Trainingsmöglichkeiten und Ihrem Zeitbudget. Der Trainingsplan beinhaltet sowohl Ausdauer- als auch Kräftigungstraining, um Sie optimal auf die Belastungen des Auf- und Abstiegs vorzubereiten.
- ❖ **Anpassung des Trainings** bei Bedarf, wenn es durch Krankheiten, berufliche oder private Gründe zu Problemen in Ihrer Vorbereitung kommen sollte. Nur durch die richtige Belastung und Erholung werden Sie topfit in die Kilimandscharo-Besteigung starten können.
- ❖ **Tipps und Feedback** zum absolvierten Training
- ❖ **Ernährungsstrategie** für den Kilimandscharo, die wir vorher im Alltag, im Training und wenn möglich auch auf Bergtouren testen und feinabstimmen.

Preis: 180,00 Euro pro Monat

jeweils für vier Wochen inkl. MwSt.

Ihr Coach

Johannes Egelseer

Alter: 40 Jahre
Diplom-Sportwissenschaftler
Triathlet (mehrfacher Finisher Ironman Hawaii)
Selbst Kilimandscharo-Besteiger



Betreute Athleten (u.a.):
Deutsche Eishockey-Nationalmannschaft
Trainer der Schiedsrichter der Fußball-Bundesliga
Einzelsportler aus unterschiedlichen Sportarten vom Einsteiger bis zum Profi

Seit 2005 im Hubert-Schwarz-Zentrum in der Trainings- und Gesundheitsbetreuung für Einzelpersonen und Unternehmen tätig

Informationen zum Coaching

	Coaching Kilimandscharo
Trainingsplanung und -betreuung	
Individuelle Trainingsplanung	7-tägig
Analyse der Trainingsdaten	7-tägig
Übermittlung des Trainingsplans online (per App 'TrainingPeaks') oder per E-Mail (Excel-Datei)	✓
Erstellung eines Trainingsplans ‚Athletik‘ im 28-tägigen Rhythmus	✓
Einbindung und Auswertung selbstständig durchführbarer Leistungstests	✓
Einbindung einer Sporternährungsstrategie	✓
Hinweise zur allgemeinen Ernährung	✓
Kontakt/ Feedback	
Persönliches Erstgespräch mit Auswertung eines Anamnesebogens (Videotelefonat online)	✓
Kontakt während der Planung per E-Mail	✓
Kontakt während der Planung per Telefon	✓
Preis	
Preis pro Monat (4 Wochen)	180,00 €

Alle Preis inkl. MwSt.