

# Dermon Sport

... für mehr Freude am Sport

Lauf- & Tenniswoche in Cervia, Italien, vom 22. – 27. April 2014

**Gesund und aktiv in den Frühling starten ...  
... mit Sport, Spiel und Spass für die ganze Familie!**

## Hotel & Freizeit

**Vollpension im Hotel Universal\*\*\*\***

[www.selecthotels.it](http://www.selecthotels.it)

- Familienfreundliches Hotel direkt am Meer
- Laufstrecke im Pinienwald direkt neben dem Hotel
- Sandtennisplätze in ca. 2 km Entfernung
- Vergnügungspark in 15 km Entfernung ([www.mirabilandia.it](http://www.mirabilandia.it))

## Angebot für Läufer & Walker

- Aerolution Atemgasanalyse zur Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche
- Detaillierter Trainingsplan für die gesamte Woche
- Geleitetes Training in Gruppen (Walking, Dauerläufe, Laufgymnastik, Intervall-, Schnelligkeits-, Stabilisations- & Dehntraining) am Vormittag
- Freies Training nach individuellem Trainingsplan am Nachmittag
- Einführung in den Tennissport
- Weiterführende Trainingsplanung

## Angebot für Tennisspieler (Anfänger & Fortgeschrittene)

- Einzel- & Gruppenunterricht
- Wettkampftraining (Einzel- & Doppelspiele)
- Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene (Plauschgruppen)
- Videoanalyse
- Weiterführende Trainingsplanung
- Aerolution Atemgasanalyse zur Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche

## Preise

<b>Lauftraining:</b>	Trainingsplan & geleitetes Training (6 Tage)	210 CHF
	Atemgasanalyse inkl. Auswertung und Beratungsgespräch	250 CHF
<b>Tennis:</b>	2 Stunden Gruppenunterricht inkl. Platz	70 CHF
	Einzelstunden inkl. Platz	75 CHF
	Kindertennis: 2 Stunden Gruppenunterricht inkl. Platz	40 CHF
<b>Unterkunft:</b>	Vollpension im Hotel Universal pro Person/Tag Einzelzimmer	120 CHF
	Vollpension im Hotel Universal pro Person/Tag Doppelzimmer (Ermässigungen für Kinder bis 11 Jahre)	105 CHF

Hotelpreise unter <http://www.selecthotels.it/de-DE/hotel-universal>

## Kontakt - weitere Informationen - Anmeldung

Flurin Dermon | Sportwissenschaftler, staatlich geprüfter Tennislehrer

Tel: 0041 78 923 39 69 | E-Mail: [flurin@dermonsport.li](mailto:flurin@dermonsport.li) | [www.dermonsport.li](http://www.dermonsport.li)

**Anmeldeschluss: 17. März 2014** (Teilnehmeranzahl begrenzt)