

Kurzer Urlaub - Lange Wirkung mit Bunz-Sportcoaching

03.04.2009, 12:16 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Bunz-Sportcoaching*

Presseagentur: *ppr-pepper GmbH*



Die Fortschrittmacher

Frühjahrmüde? Aufbruchstimmung?

Dann ist der kurze Sporturlaub vom 22. bis 24. Mai 2009 genau das Richtige. (2. Termin 09. bis 11. Oktober 2009)

Bunz-Sportcoaching bietet unter dem Motto "Aller Anfang ist nicht schwer" genau das, was Manager, Ärzte, Vielbeschäftigte, also alle Zeit-Mangel-Leidende brauchen um das abzuschütteln, was sie bisher davon abgehalten hat, mit dem Ausdauersport zu beginnen. Ob Gesundheitssportler, Menschen, die Ihre Frühjahrmüdigkeit bekämpfen wollen und einen kleinen Anstoß suchen oder solche, die vor Energie nur so sprühen, aber wegen fehlender oder falscher Lauftechnik noch nicht so richtig Spaß am Laufen haben, die Fortschrittmacher bringen jedem bei, richtig und mit Freude (auf zwei Beinen) zu trainieren.

Ein wenig Theorie und viel Praxis sind das Rüstzeug, mit dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von den Fortschrittmachern von Freitag ab 17.00 Uhr bis Sonntag etwa 15.00 Uhr, ausgestattet werden.

Die Gäste von Bunz-Sportcoaching residieren im Vier-Sterne-Hotel „Gut Brandlhof“ und genießen sportliche Erholung. Ziel ist, dass alle Teilnehmer am Ende des Wochenendes ihre momentane Verfassung einschätzen können und genau wissen, wie sie sich mit einfachen Mitteln in Form bringen und halten.

Dranbleiben

Ein Wochenende alleine macht natürlich noch nicht fit. Um die frischen Eindrücke und Erkenntnisse über das Laufen, den eigene Laufstil und die eigenen Fähigkeiten positiv nutzen zu können, erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen 4-Wochen Trainingsplan und ein Handout über das Basiswissen zum Training sowie individuelle illustrierte Übungen, die den Erfolg und die Fitness fördern.

Anmeldung und mehr zu den Kurzurlaube mit den Fortschrittmachern finden Interessierte unter www.bunz-sportcoaching.de

Kontakt München

Bunz Sportcoaching - Die Fortschrittmacher

Wolfgang Bunz
Dipl.-Wirtschaftsing.
Geschäftsleitung

Joergstr. 94
80689 München
Tel +49 (0) 89 / 124 158 23
Fax +49 (0) 89 / 943 992 322
Mobil +49 (0) 176 / 201 980 54
info@bunz-sportcoaching.de
www.bunz-sportcoaching.de

Kontakt Münchner Oberland

Bunz Sportcoaching - Die Fortschrittmacher
Andreas Frenzel
Diplomsportlehrer
Geschäftsleitung Team Oberland

Gunetzhainerstr. 14
83714 Miesbach
Tel +49 (0) 80 25 / 286 244
Fax +49 (0) 89 / 943 992 322
Mobil +49 (0) 160 / 238 56 59
afrenzel@bunz-sportcoaching.de
www.bunz-sportcoaching.de

Portrait

Über Bunz Sportcoaching:

Bunz Sportcoaching ist eine Münchner Agentur für Personal Training und Coaching. Seit Anfang 2007 bietet das Trainerteam zwischen München und Tegernsee systemisches Gesundheitsmanagement für Menschen mit wenig Freizeit. Kernbereiche sind Ausdauersport und Physiotherapie, ergänzt durch Ernährungswissenschaft und Medizin. Der Fokus liegt auf Effizienz in Bezug auf Zeit, Kraft und Equipment. Das Programm ist folglich stark individualisiert und bietet die Basis für einen beschwerdefreien Alltag und hohe Leistungsfähigkeit.

News-ID: 298045 • Views: 122 (Stand: 12.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/298045/Kurzer-Urlaub-Lange-Wirkung-mit-Bunz-Sportcoaching.html>