

# Gravel Trail Swim – Camp

23. – 29. April 2023



## Ort:

Rabac / Kroatien

## Inhalte:

- tägl. 2 – 4 Einheiten
- Sensomotorische- & Koordinationsübungen
- Grundlagen & Intervalleinheiten
- Impulsvorträge / Regeneration-Ernährung im Sport
- 1x Massage (25min) GRATIS!

## Voraussetzung:

- Spaß und Interesse am Sport
- Sportbekleidung / Neopren
- Gravel oder Mountainbike

## Betreuungsgebühr:

€ 490,- exklusive Nächtigung & Verpflegung

## Fragen & Anmeldung:

peter rommer - die xunde werkstatt

+43 660/6631046

[office@peterrommer.at](mailto:office@peterrommer.at)