SPORT (ZDOKONALOVÁNÍ PLAVECKÉ TECHNIKY), WELLNESS A ODPOČINEK

TERMÍN: 14. – 17. listopadu (4 dny plné sportu a relaxace / 3 noci)

MÍSTO: Hotel SRNÍ 4* (*Hotel v srdci Národního parku Šumava)*

STRAVA: snídaně formou bufetu, oběd formou 3chodového menu, večeře formou bufetu

PORTOVNÍ AKTIVITY: plavání, tělocvična, posilovna, regenerace (strečink, kompenzace wellnes v podobě sauny a páry), volitelně turistika, běh či jízda na MTB

VOLITELNÉ AKTIVITY: bowling, stolní tenis, squash, kulečník, běh, turistika, horské kolo

VEDENÉ LEKCE: plavání: 8h, Tělocvična/posilovna: 3-4h , ostatní: 1-2h, + konzultace s trenérem

CENA/osoba za 4 dny (3 noci): pro účastníky plaveckého kurzu Plav jako M. PHELPS **6.720,- Kč** (ostatní 7.720,-Kč)

Jak se mohu na pobyt přihlásit, jaké jsou údaje pro platbu?

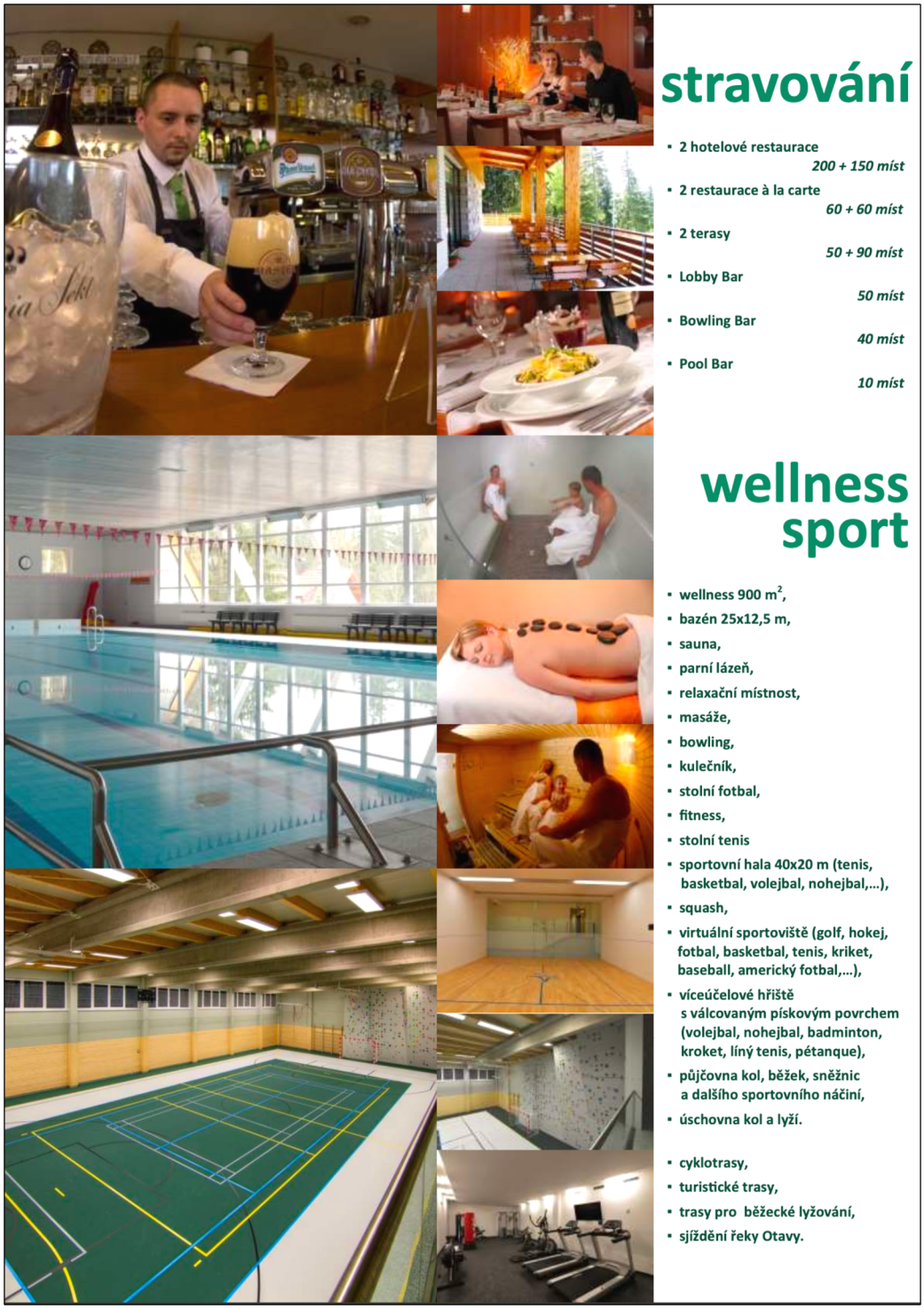
Můžeš mi to zavolat na můj mobil 606/948888 či poslat jen zprávu - uveď hlavně jméno a příjmení + emailovou adresu a mobilní kontakt. Ideální je využít pro přihlášení můj email: **hotovyma@gmail.com** . Závazně se přihlásíš nakonec, až když pošleš nejen email, ale i platbu za celý kemp na číslo účtu: **3286291010/3030** + do textu pro příjemce napiš jméno a příjmení účastníka. Pak to máš již 100% jisté (email + platba = registrace a rezervace místa, kterých je omezený počet!).

Kdy mám být na místě a kdy pobyt končí?

Přesný program dostaneš emailem. V pátek začneme ubytováním (odpoledne) a první aktivitou dle harmonogramu (většinou od 16:00 dále). Ale dorazíš dle toho, jak budeš moci z práce/školy/atd.. Na recepci budou vědět tvé jméno tak nemusíš stresovat, když nebudeš stíhat. Zapojíš se až dorazíš, byť lepší je stihnout začátek kvůli seznámení a kontinuitě programu. Ale osud neovlivníš, tak dojedeš až dojedeš. Kemp skončí obědem v pondělí (17.11. – státní svátek). Po něm si můžeme ještě povídat a konzultovat případně tvé další sportovní kroky a plány.

Proč Šumava a Hotel Srní?

To je prosté, nádherné místo v srdci Šumavy, kde mají 25m bazén přímo v hotelu, na který suchou nohou a v teple dojdeme ze svých hotelových pokojů, i když bude venku panovat podzimní šumavské počasí (byť je nádherné).



Kdo Vás povede a jaké má zkušenosti?

Ing. Bc. Martin Hotový Ph.D., MBA. Dlouholetý sportovní a trenérský profesionál (přes 22let) v oblasti plavání, běhu a triatlonu, který vedl a vede všechny výkonnostní úrovně sportovců (hobby, výkonnostní i vrcholové). Působil rovněž jako sportovní ředitel triatlonu a reprezentační trenér. Sport má rád ve stylu smysluplného zdravého koníčku na všech úrovních výkonnosti a aktivního odpočinku. Toto pojetí mu to dává ten největší smysl. Ale nebrání se ani přípravě sportovců na ty největší akce a sportovní výzvy, vždyť to dělal až k úrovni Mistrovství světa. To, že se věnuje aktivně i jiné oblasti, než je sport, např. technice, vědě a pedagogické činnosti, to už necháme trochu mimo, ale není to jen sport, co ho zajímá. Stejně jako vás, takže má rovněž nadhled.

Jaké je zaměření pobytu a komu je určen?

Pobyt je pro ty, co chtějí zlepšit svoji plaveckou techniku a dovednosti. Naučit se tedy lépe plavat a tím zvýšit svoji plaveckou výkonnost (něco málo uděláme i v běhu), a to vše v krásném prostředí a pojetí, které sice cílí na sport, ale zdůrazňuje i regeneraci a celkovou pohodu. Proč tedy neplavat v srdci Šumavy a neužít si víkend plný sportu (získávání nových zkušeností a pohody.

Co si mohu na tomto pobytu řídit/ volit dle sebe?

Vlastně cokoliv. Mám pro tebe tréninkové jednotky v plném rozsahu, ale můžeš absolvovat méně a třeba upřednostnit více osobního volna, turistiku či MTB. Dohodneme se spolu na místě. Ono i počasí Ti ukáže správný směr. Každopádně je pro tebe připraven program v bazénu 8 - 9hodin, 4 hodiny suché aktivity (tělocvična, fitness / jóga / strečink) a nějaké to naše společné povídání. Když budeš chtít méně a užít si čas dle sebe, není problém. Každý jsme jiný a přijedeme v jiném rozpoložení.

Poměr CENA/VÝKON

Vzhledem k prostředí, kvalitě a servisu hotelu a počtu společných tréninkových/výukových hodin je to dle mého vynikající poměr. Za běžné lekce v poměru cena/hodina dáš doma určitě více než zde, ostatně možná i při pobytu v menší skupině či sám. Oceníš také možnost osobní interakce s trenérem ve volných chvílích. Hodně se můžeš dozvědět a posunout se přirozeně dále i v jiných směrech, než je samotný sportovní výkon/technika. Je to pobyt rozhodně s přesahem.

Jaké jsou další výhody - co po pobytu mohu získat a dělat dále?

Můžeš pokračovat dalším kempem, kde budeš mít přednostní právo přihlášení (kapacity jsou vždy z důvodu zachování kvality omezeny). Dalším benefitem je sleva na případný navazující tréninkový program pro další zlepšení či pokračování ve tvé sportovní či osobní cestě, ať vede kamkoli.

Co zdravotní stav a možnost se účastnit?

Je ti více jak 18 let, tak si za svůj zdravotní stav v kontextu, kam se hlásíš odpovídáš sám. Máš-li zdravotní dlouhodobé omezení dej mi ho vědět předem. Společně odladíme, zda to půjde či nikoliv. Nemocný či zraněný na kemp nejezdi, to by neprospělo nikomu.

A co když onemocním aneb storno poplatky...

Dle storno podmínek ubytovacího zařízení (ty jsou závazné i pro moji osobu a neovlivním je). To se tedy vztahuje i na náš kemp. Případně Ti platbu v nějaké kritické situaci převedu na kemp následující. Uvidíme, dohoda je vždy možná, ale chápejme se navzájem.

KONTAKT:

Ing. Bc. Martin Hotový Ph.D., MBA.

hotovyma@gmail.com

+420 606 948 888

Černá v Pošumaví 221

Černá v Pošumaví 382 23