



H o t e l

# HOCHSCHOBER

Höhentraining im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe:

## **Auf 1800 m Höhe können sich Marathonis fit machen für die Saison-Highlights 2009**

**Turracher Höhe, Juni 2009 (gr) Die Marathon-Saison 2009 hat noch viele Highlights zu bieten: Wie wär's z.B. mit einer Teilnahme in Berlin oder Köln im September bzw. im Oktober? Oder gar in New York City im November? Das Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe in Kärnten bietet jetzt ein „Paket Höhenttraining“ an, bei dem sich Fans der 42,195 Kilometer an vier oder sieben Tagen so richtig fit machen können.**

Zur Vorbereitung auf die Königsdistanz und natürlich für alle anderen sportlichen Herausforderungen stehen Personal Trainer zur Verfügung. Ernährungstipps, ein professioneller Trainingsplan und die ultimativen Wettkampf-Verhaltensregeln stehen auf dem Programm. Und weil Siegen im Kopf beginnt, kann ein Yoga-, Qi Gong- und Meditations-Paket dazu gebucht werden.

Warum die Turracher Höhe auf luftigen 1.763 Metern optimal für ein Lauf- oder Nordic-Walking-Training geeignet ist? Ganz einfach: In dieser Höhe ist rund 20 Prozent weniger Sauerstoff in der Luft, als auf Meereshöhe. Der Körper passt sich an und produziert mehr rote Blutkörperchen, wodurch die Versorgung des gesamten Organismus mit Sauerstoff verbessert und die Sauerstoffspeicherung in den Muskeln erhöht wird. Damit steigert diese Art von Training die Leistungsfähigkeit mehr als Training im Tal. Positive Effekte sind schon nach wenigen Tagen zu spüren.

### **Höhentraining im Hochschober:**

Weil Höhe allein noch keine Garantie für mehr Leistung ist, stellt das Hotel Hochschober seinen Gästen einen Personal Trainer für individuelle Einheiten zur Seite. So werden Fehler vermieden und bestmögliche Effekte erreicht. Zur Steigerung der Kondition steht Laufen, Nordic Walking oder das besonders effiziente Nordic Running in herrlicher Natur zur Auswahl. Beim Nordic Running geht es mit Stöcken auf einen der drei nahe gelegenen Hausberge, abwärts wird gelaufen. Zusätzlich



H o t e l  
**H O C H S C H O B E R**

Seite 2

arbeitet der Personal Trainer mit dem Gast auch im Fitness-Studio an den Geräten, um Beweglichkeit und Dehnbarkeit zu verbessern. Ernährungstipps, ein professioneller Trainingsplan und die ultimativen Wettkampf-Verhaltensregeln als Vorbereitung für einen Wettkampf runden das Paket ab.

**Paket 1 - Höhenttraining 7 Tage**

Fünf in sich aufbauende Einheiten (gesamt 9 Stunden), beginnend mit dem Einführungsgespräch. Preis ab EUR 1.304,50 pro Person und Aufenthalt/Basis Doppelzimmer zuzüglich der Orts- und Nächtigungstaxe von EUR 1,50 pro Person und Tag. Auf Wunsch stellt die Küche konditionsfördernde Menus zusammen.

**Paket 2 - Höhenttraining 4 Tage (So-Do)**

Drei in sich aufbauende Einheiten (gesamt 6 Stunden). Rest wie oben. Preis ab EUR 810,00 pro Person und Aufenthalt/Basis Doppelzimmer zuzüglich der Orts- und Nächtigungstaxe von 1,50 pro Person und Tag. Auf Wunsch stellt die Küche konditionsfördernde Menus zusammen.

**Zusätzlich gebucht werden kann das Paket Yoga, Qi Gong und Meditation**

Wer Entspannungstechniken mit individuellem Trainer übt, hat länger was davon. So entdeckt der Sportler ganz für sich die Geheimnisse von Yoga, Qi Gong und Meditation und kann sie zu Hause beim weiteren Training und natürlich beim Wettkampf gezielt nutzen.

Personal HochschoberN“ individuelles Einzeltraining. Preis für 50 min. 50,00 Euro, für 90 min. 80,00 Euro und für 120 min. 105,00 Euro

*Inklusive sind Frühstück, Mittagsimbiss, Abendessen; Welt aus Wasser, Wärme, Wohlgefühl; Fitnessraum; tägliches Gymnastik- und Meditations- und Aktivangebot in der Natur u.v.m.*

**Weitere Hotelinformationen:**

**Hotel Hochschober**

Familie Leeb und Klein  
9565 Turracher Höhe 5 • Tel.: +43 - (0)42 75 - 82 13  
Fax: +43 - (0)42 75 - 83 68 • [www.hochschober.at](http://www.hochschober.at)  
E-Mail: [holiday@hochschober.at](mailto:holiday@hochschober.at)

**Weitere Presseinformationen & -fotos:**

**Gabriele Richter PR**

22607 Hamburg • Beselerstraße 52  
Tel: +49-(0)40-39909101 • Fax: +49-(0)40-39909184  
E-Mail: [gabriele@richter-pr.de](mailto:gabriele@richter-pr.de) •  
In Zusammenarbeit mit:  
Downloadbereich für Fotos: [www.o-pichler.at/hochschober](http://www.o-pichler.at/hochschober)

Seite 2