

Sportcamp für Erwachsene in Pepelow

Zu unserem diesjährigen 3. Trainingslager, möchten wir vom 26.09.-02.10.2025 recht herzlich diejenigen begrüßen, die eine intensive Sportwoche mit Gleichgesinnten suchen.

Zur Vorschau das Angebot eines Tages aus dem Trainingsplan 2024. Änderung je nach Wind, Wetter und Kraftzustand:

- 7:40 Uhr Atemübung (20 Min.)
- 8:00 Uhr Frühsport (ca. 1 h)
- 9:10 Uhr Frühstück (ca. 1 h)
- 10:30 Uhr Surfen (je nach Wind mind. 2 h)
- 13-14 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Radtour (Rennrad ca. 50 km oder MTB ca. 35 km)
- 19:10 Uhr Abendessen
- Sauna oder ggf. Volleyball

Neben den sportlichen Aktivitäten stehen auch Teamgeist und Gemeinschaft im Mittelpunkt. Gemeinsame sehr leckere Mahlzeiten schaffen gesellige Momente, während die Teilnehmer sich gegenseitig motivieren und unterstützen.

Interessierte können sich bereits jetzt für das Sportcamp unter **breitensport@skisport-erfurt.de** anmelden und unvergessliche Tage voller Sport und Spaß erleben. Sei dabei und erlebe den Sportsommer auf eine ganz neue Art und Weise!

Mona & Ants Wiegand