

Usedom Tourismus GmbH und EXPERTS-MICE GmbH laden zu Box Camp und Lauf-Wochenende auf der Insel Usedom ein

Die Usedom Tourismus GmbH lädt in Kooperation mit der Agentur EXPERTS-MICE GmbH zu abwechslungsreichen Aktiv-Events auf die Insel Usedom ein. Auf dem Programm stehen ein Box Camp und ein Lauf-Wochenende, die unter der professionellen Anleitung von Experten und Spitzensportlern angeboten werden. Das Box Camp vom 28.08. bis 01.09.2023 und das Lauf-Wochenende vom 22. bis 24.09.2023 sind ab sofort buchbar.

„Mit EXPERTS-MICE haben wir uns einen erfahrenen Partner in Sachen innovative Sportevents ins Boot geholt“, informiert Michael Steuer, Geschäftsführer der Usedom Tourismus GmbH. „Die Teilnehmer können sich auf ein speziell auf die Insel Usedom zugeschnittenes Aktivprogramm freuen und in entspannter Urlaubsatmosphäre trainieren.“

Ziel des gemeinsam mit dem Wellnessbeirat des Tourismusverbandes Insel Usedom e.V. entwickelten Ansatz ist es, das Thema Aktivurlaub und Gesundheit voranzubringen. Mit den Aktivwochen werden Sport- und Aktivangebote für Gäste und Einheimische gleichermaßen geschaffen. Das Besondere ist die Einbindung von ehemaligen bzw. aktiven Spitzensportlern. Sie garantieren eine hohe Qualität und ein Alleinstellungsmerkmal.

Beim fünftägigen **Fitness-Box-Camp** trainieren die Teilnehmer gemeinsam mit erfahrenen Experten wie **Boxtrainer-Legende Ulli Wegner**, **Weltmeisterin Nina Meinke** und **Europameister Kay Huste** in der Sportschule Zinnowitz. Das Angebot richtet sich an alle am Boxsport Interessierten - vom Anfänger bis zum ambitionierten Boxer kann jeder seine persönliche Herausforderung finden. Das tägliche Kursprogramm beinhaltet Technik-, Sandsack- und Pratzentraining, Partnerübungen, Schattenboxen, Konditions- und Koordinationstraining sowie Stabilisations- und Balancetraining. Fitnessboxen grenzt sich vom normalen Boxen ab. Beim Training gibt es kein Sparring und keine Wettkämpfe, stattdessen liegt der Fokus auf der Steigerung der körperlichen und geistigen Fitness.

Während des **Lauf-Wochenendes** können Walker, Hobbyläufer, ambitionierte Wettkampfläufer und Einsteiger mit **Marathon-Legende und Buchautor Herbert Steffny** trainieren. Als weitere Experten stehen den Teilnehmern der Sportjournalist und Motivationstrainer Michael Kutzner, Simone Kutzner, Anja Janoschka sowie Jürgen Schmitz zur Seite. Die Trainingsläufe führen an den Strand, durch den Wald und über die Promenade. Das tägliche Training erfolgt in verschiedenen Leistungsgruppen und wird von Gymnastik-Workshops, Faszientraining sowie regelmäßiger Laktat- und Herzfrequenzmessung begleitet. Die Teilnehmer können sich ihren Laufstil per Videoauswertung von den Profis analysieren lassen und erhalten wertvolle Tipps für Taktik und Motivation. Zusätzlich geben die Experten wichtige Informationen zu Ernährung, Gewichtsmanagement und für die orthopädische Prävention.

Informationen und Buchung: <https://usedom.de/urlaub-planen/aktiv-events>

Ihr Ansprechpartner

Karina Schulz
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Usedom Tourismus GmbH
Hauptstraße 42
17459 Ostseebad Koserow

Tel.: +49 (0)38375 244 140
Fax: +49 (0)38375 244 145

karina.schulz@usedom.de
usedom.de