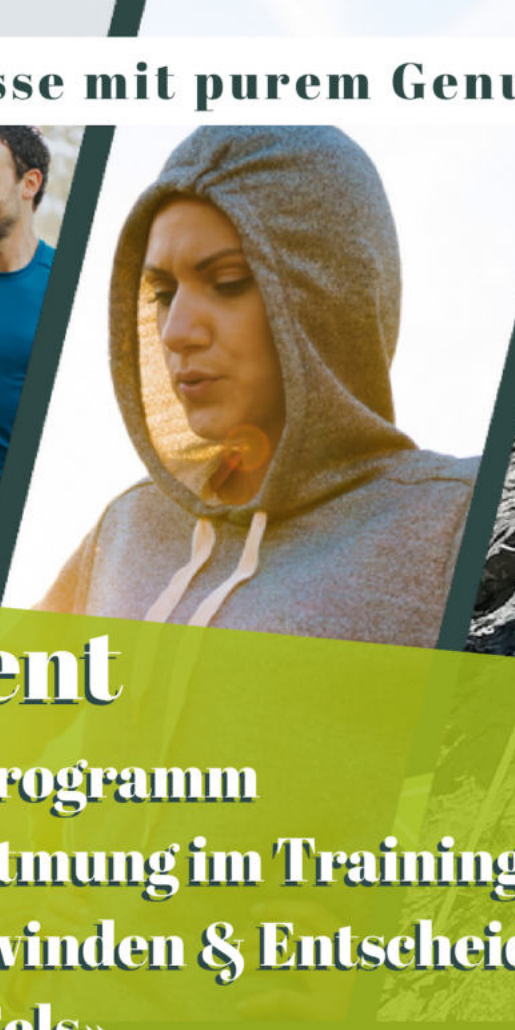
Sporterlebnisse mit purem Genuss



Event

3-Tages Programm «Sporternährung, Atmung im Training, Handlesekunst, Überwinden & Entscheiden am Fels»

Mittwoch 06.09. bis Freitag 08.09.2023

Anmeldeschluss: Do. 31.08.2023

Start: 06.09. 10:00 Uhr

Schluss: 08.09. ca. 15:30 Uhr

Gratis Parkplatz / Haltestelle ÖV
Gadmer Lodge, Gadmen

Weitere Events, Vorträge in Gadmen:

Öffentliche Vorträge: Mi. 06.09.2023/17:00 Uhr/Gadmer Lodge
"HÄNDE SAGEN MEHR ALS TAUSSEND WORTE" mit Heidi Matter/Sonja Ammeter

Event 3-Täger: Mo. 25. - 27.09.2023/Tälli Hütte, Gadmen
Sporternährung, Mentaltraining, erholsamer Schlaf/Regeneration, Überwinden & Entscheiden am Klettersteig

Öffentliche Vorträge: Mo. 25.09.2023/17:00 Uhr/Tälli Hütte, Gadmen
"REGENERIEREN IN DER NACHT, ESSEN AM TAG" mit Daniel Schärz/Sonja Ammeter

Mehr Informationen und Buchungen:
https://www.sporternaehrungs-coach.ch/event

SCAN ME

Referenten | Coach | Trainerin | Bergführer | Gastgeberinnen | Veranstalterin

Erlebnisse pur

3-TAGES PROGRAMM

Während der **drei Tagen** lernst du die **passende Sporternährung** vor, während und nach den Aktivitäten kennen. Neben den Hauptmahlzeiten, wirst du dich an den Snack-Buffets, **mit passender Ernährung**, ausleben und **testen können**. Gemeinsam versuchen wir, dass du deinen Körper verstehen lernst, was er wann benötigt. Unser Körper ist genial und er ist unser bester Freund! Vergiss das nie.

Wir legen den Focus bewusst auf die Bereiche: **Ernährung, Atmung im Training, faszinierende Welt der Hände, Überwinden & Entscheiden am Fels sowie regionaler Genuss in Hotels, Lodges und Berghütten, im Berner Oberland.**

Mein Name ist **Sonja Ammeter**. Ich bin **Sporternährungs-Coach und Marketing-Spezialistin**. Ich führe die **Firma Erlebnisse pur GmbH, mit dem Brand «Sporternährungs-Coach CH», in Matten b. Interlaken**. Meine Idee dieser Eventinhalte, habe ich mit **Anna Schmutz**, **Gastgeberin** der **Gadmer Lodge** und ab Sommer 2023, auch der **Tälli Hütte**, besprochen. Beide sind wir **Feuer- und Flamme**, um euch tolle **Sportevents mit purem Genuss** organisieren und anbieten zu können.

Weitere **Referenten**, **Coaches**, **Trainer** sowie **Bergführer** und **Produzenten** regionaler Produkte, ergänzen das Team.

1 Übernachtung in der Gadmer Lodge, Gadmen
1 Übernachtung auf der Tälli Hütte, Gadmen

- In- und Outdoor Atmung im Training
- Vorträge über Sporternährung & Handlesekunst, um dein Potenzial zu erkennen
- Am Berg üben wir die Themen «Entscheidungen & Überwinden»
- Am dritten haben wir Zeit für Fragen und Team-Spirit sowie wandern wir gemeinsam ins Tal, nach Gadmen
- Urchig im Mehrbettzimmer, in mitten grandioser Bergwelt

PROGRAMM

Start am Mi. 06.09.23

Besammlung

10:00 Uhr Gadmer Lodge, Gadmen
Begrüssung durch **Sonja Ammeter,** Organisatorin & Ernährungs-Coach und **Anna Schmutz**, Gastgeberin und Co. Organisatorin.

Willkommen

Begrüssung durch **Helena Hefti Wenger**, Atem- & Kältetrainerin.
Atmung im Training
In diesem Workshop lernst du, wie deine Atmung funktioniert und wie du sie trainieren und im Sport und Alltag gezielt einsetzen kannst.

Sportliches Snack-Buffet

Ankommen und kennenlernen.
Beim ersten **Snack** zeigt dir **Sonja**, worauf beim **Nahrungsinhalt**, **vor einem Training**, geachtet werden sollte. Es gibt Nahrungsmittel, die sich je nach Sportart, nicht gut eignen. **Ausprobieren** und sich merken was ideal ist.

Atmung im Training

Mit Atem- & Kältetrainerin:
Helena Hefti Wenger
Du lernst verschiedene Trainingsmethoden und ihre Wirkungsweisen kennen und kannst diese sicher sowie nachhaltig einsetzen.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der **reduzierten Atmung durch die Nase nach der Oxygen Advantage Methode** mit Ihren **Vorteilen im Ausdauersport.**

Mittagspause: Snack-Buffet ca. um 13:00 Uhr (1 Stunde)

Wir testen wiederum **verschiedene Nahrungsmittel**.
Sonja erläutert, worauf **vor und nach einem Training** zu achten ist.
Wichtig ist, dass wir **nach dem Essen**, die **Atemtechniken, gleich bei einem leichten Jogging** (ca. 3 km / 50 Hm) **ausprobieren** werden.

Wie fit bist du wirklich? Oder: kennst du deinen BOLT-Wert?

Bessere Regeneration, weniger Muskelkater, erhöhte CO2-Toleranz, besserer BOLT-Wert.

Möchtest du:
deine Leistung im Sport verbessern, mit mehr Leichtigkeit und Freude Sport treiben, beim Sport öfters das Gefühl hast, nicht genug Luft zu kriegen oder nicht durch die Nase atmen kannst, Sport betreibst um an Gewicht zu verlieren und diesen Vorgang zusätzlich unterstützen oder Verletzungen und Schmerzen, insbesondere im unteren Rücken, vorbeugen.

Zimmer beziehen, erfrischen, snacken: ca. um 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr

Öffentliche Vorträge: Start um 17:00 Uhr «HÄNDE SAGEN MEHR ALS TAUSSEND WORTE!»

Siehe das Programm auf der nächsten Seite.

Für Teilnehmende des 3-Täger Event, vom 06.-08. Sept. 2023, sind diese Vorträge und 3-Gänger Abendessen, inklusive.

3-Gänger Abendessen: Ab ca. 19:00 - ca. 21:30 Uhr

Genuss pur bei einem herrlichen **3-Gang Abendessen**, umringt einer gemütlichen Atmosphäre. Zeit für Fragen, für Team-Spirit, sich kennenlernen, sich austauschen und einfach um zu regenerieren sowie zu geniessen.

2 Vorträge inkl. 3- Gang Menü:

«HÄNDE SAGEN MEHR ALS TAUSEND WORTE»

1) Handlesekunst: Heidi Matter

2) Ernährung zu jeder Sportart: Sonja Ammeter

Mittwoch 06.09.2023

Start: 06.09.
17:00 Uhr

Schluss: 06.09.
ca. 21:30 Uhr

Gratis Parkplatz / Haltestelle ÖV
Gadmer Lodge, Gadmen

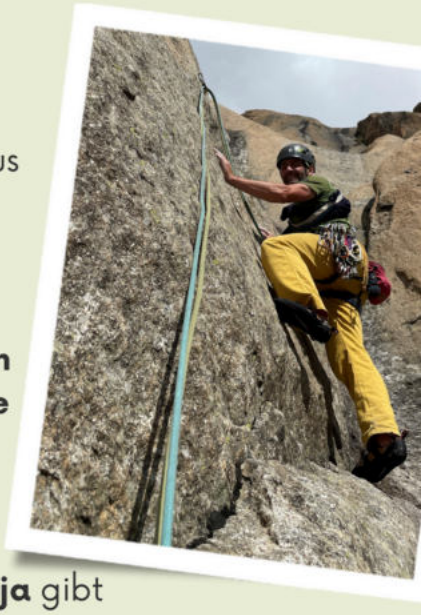
Mehr Infos und Buchung:
https://gadmerlodge.ch/2023/08/22/vortrag-mit-heidi-matter-sonja-ammeter/
Anmeldeschluss: Do. 31.08.2023

Weitere Veranstaltungen:
https://www.sporternaehrungs-coach.ch/event

Referenten | Coach | Trainerin | Bergführer | Gastgeberinnen | Veranstalterin

Kletter-Tag!

Frühstück: 08:00 - 09:00 Uhr und Für jedes ein Lunch-Säckli



Heute steht ein **Klettertag** bevor. **Bei Schönwetter** starten wir mit Bus und Auto Richtung **Sustenpass/Steingletscher**.
Das **Material** ist in deinem **Preis inbegriffen** und wird dir von Christian Willi, Bergführer, ausgehändigt.

Du solltest **Trittsicher** sein, mit der **Höhe umgehen** können, **Kondition** für insgesamt **6 h Klettern/Wandern** haben und in den **Armen sowie Beinen** über **Kraft** verfügen. **Bei Schlechtwetter** fahren wir **mit ÖV,** ist in deinem Angebot inklusive, nach Meiringen **in die Kletterhalle**.

Das Frühstück soll nun die **nötige Energie liefern.**
Das Essen darf dich aber nicht belasten und soll ein Genuss sein. **Sonja** gibt den ganzen Tag Tipps und steht für deine Fragen zur Verfügung.

Die **Gastgeberin Anna & Team** bereiten, auf Anweisung von Sonja, ein **leckeres Lunch-Säckli inkl. Marschtee** zu. Hol es gleich nach dem Frühstück ab.

Wir checken vor unserem Kletter-Tag in der Gadmer Lodge aus. Du stellst dein Gepäck, angeschrieben mit deinem Namen, bei der Rezeption hin. **In deinem Rucksack sind Kleider und Verpflegung für den Kletter-Tag**. Du siehst dein Gepäck auf der Tälli Hütte wieder. **Vergiss nichts.** Hinterlasse alles **sauber** und **aufgeräumt.**

Um 09:45 Uhr: Begrüssung durch: Christian Willi - Bergführer & Andreas Koch - Die Pfeife

Wir üben heute mentale Stärken, die wir beim Klettern, anwenden werden. Dazu schauen wir die **Themen "Überwinden"** und **"Entscheiden"** genauer an. Die Klettergriffe sowie der Umgang mit dem Material, zeigt euch Chrigel vor Ort.

Anreise zur Tälli Hütte, erfrischen, snacken, erholen: ca. um 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr

Sonja reflektiert die heutigen **Nahrungsmittel**, die ihr **während dem Klettern** und **Wandern** gegessen habt. Auch das Thema genügend **Flüssigkeit** werden angeschaut. Ob die Zusammenstellung der Inhalte ideal war, wirst du morgen früh am besten spüren. Dafür werden wir uns Zeit nehmen.

Um 17:00 Uhr: Wie lief es heute? «TAG REVUE PASSIEREN LASSEN» mit Andy

Hat es heute mehr Mut, Kraft oder Ausdauer gebraucht? Jede und Jeder wird dies unterschiedlich erlebt haben. **Andy** geht erneut auf die **Themen "Überwinden"** und **"Entscheiden"** ein.

3-Gänger Abendessen: Ab ca. 19:00 Uhr

Nun gönnen wir uns Nahrungsmittel, die unsere **Muskeln stärken**, **aufbauen** und den **Körper regenerieren** lassen. **Dein Körper hat es verdient!**

Heute ist Abreisetag!

Brunch: 08:00 - 09:00 Uhr

Unser Bergfrühstück wird vielseitig, nährstoffreich und sättigend sein. Nehmt euch Zeit, lasst die Sporterlebnisse nachwirken und das neue Wissen setzen.

Vergesst keine Kleider, Schuhe und Utensilien. Hinterlasst alles **sauber** und **aufgeräumt.**

Ein **kleiner Snacks,** für die **Talwanderung** und **Heimreise**, werden euch Sandra & Team bereitstellen!

Feedback Runde

Dein Feedback interessiert uns. Wie haben dir die drei Tage insgesamt gefallen? Welche MehrWerte nimmst du mit? Was kann optimier werden? Hat dir was gefehlt? Kommst du wieder?

Um 10:00 - 12:30 Uhr:
Bergluft geniessen

Es besteht die Möglichkeit, einzelne **Atem-Übungen**, die du **bei Helena gelernt** hast, hier repetieren kannst. Was gibt es dazu besseres als **frische Bergluft**.

10:00 - 12:30 Uhr:
Persönliche Gespräche nutzen

Nutzt die Gelegenheit, ein **persönliches Gespräch** mit **Sonja** zu führen. Allenfalls mach einen Termin, falls die Zeit nicht reichen sollte.

Talwanderung oder Bahn

Bei Schönwetter, werden wir alle gemeinsam **gegen 13:00 Uhr, die Talwanderung starten**. Auch unterwegs können wir gelerntes anwenden, Netzwerken, offene Fragen stellen und die Natur geniessen.
-> Dein Gepäck, angeschrieben mit deinem Namen, kannst du bei der Bahn deponieren. Sandra's Team wird sich um den Transfer kümmern. **Und bitte rechne, die nicht inbegriffenen Leistungen, die du evtl. bezogen hast, bei Sandra ab.**

Bei Regen, nehmen wir die Bahn, wiederum staffelweise. Jeder ist selbst für sein Gepäck besorgt!

Wir sagen herzlich Dankeschön & auf Wiedersehen

Vergesst nichts! Tauscht eure Nummer/Adressen aus, sowie findest du **mehr Infos** über die Referenten, Coaches, Trainer, Gastgeberin und Veranstalterin, hier **am Schluss.**

Anforderungen, Kosten und AGB's

Anforderung an Teilnehmende

- eine Wanderung von ca. 3-6 Stunden schaffst du ohne Problem
- du bist wöchentlich 3-4 Stunden sportlich in den Bereichen Ausdauer- und Kraft aktiv
- deine Kraft in Armen und Beinen eignen sich zum Klettern
- Du bist schwindelfrei
- du hast keine gesundheitlichen Probleme und bist fit

Inbegriffen Leistungen in einem Top Package:

- 1 Übernachtungen je in Gadmer Lodge & Tälli Hütte.
  In modernen, gemütlichen Mehrbettzimmer mit Etagendusche
- Alle Mahlzeiten, Lunchpakete, Getränke (exkl. der Getränke beim Abendessen)
- Gepäcktransport bei Regenwetter von Tälli Berg- zu Talstation
- alle ÖV (Bus ab Brienzwiler bis Gadmen und Bergbahnen Tälli)
- Kurtaxen / Gästekarte
- Kleinbus von Bergführer und Autofahrt, an Destination zum Klettern/Wandern, falls notwendig
- alle Materialien für den Klettertag wie Helm, Kletterfinken, Klettergurt, Seile etc.
- Parkplatzmöglichkeit für dein Auto
- Profitiere von der gesamten Organisation, von fachkundigen sowie professionellen Referenten, Coaches, Trainer, Bergführer und regionaler Produkteproduzenten.
- Alle Vorträge
- Von Gastgeber/innen, die für dein leibliches Wohl zuständig sind

Nicht inbegriffen Leistungen:

- Annullationsversicherung jedes Teilnehmenden
- Die Teilnehmenden sind für ihre Haftung und Versicherung gegen Unfall und Unvorhergesehenes selbst verantwortlich
- Getränke beim Abendessen

Preis pro Person:

Total: CHF 1'200.- INKL. MWST

1. **Anzahlung von CHF 700.- bei Anmeldung** für alle Aktivitäten inkl. allen Materialien, Trainer, Bergführer, Coaches und Organisation.
2. Die Rechnung wird nach der Anmeldung per E-Mail versendet.

Mind. 10 Teilnehmende, müssen angemeldet sein, damit der Event stattfinde! Max. 20ig!

1. Absender ist die Veranstalterin: Erlebnisse pur GmbH, Matten b. Interlaken
2. **Der Restbetrag von CHF 500.-**, exkl. andere Konsumationen, die nicht inbegriffen sind. Für Übernachtungen und Genuss, wird beim Check-In in der Gadmer Lodge, Gadmen, gebucht.

Das gönn ich mir!

Es gelten unsere AGB & Datenschutzbestimmungen, die du auf der Webseite www.sporternaehrungs-coach.ch findest.

SPORTERNÄHRUNGS COACH

BY ERLEBNISSE PUR GMBH

Sportliche Ziele mit Leichtigkeit erreichen!

Die passende Ernährung zu jeder Sportart, jedem Ziel und jedem Lebensstil!

... die natürlich, gesund, ausgewogen, lecker sowie nachhaltig ist.

Koordinaten unserer Referentin, Trainerin, Bergführer & Gastgeberin

(**1**) Heidi Matter, Handanalyse-Beraterin, Fitnesstrainerin mit eidg. FA, Aerobic und Dance Instruktorin, Zodiac Driver in Arktis und Antarktis
https://handanalyse-beratung.ch/

(**2**) Helena Hefti Wenger, Atem- & Kältetrainerin
https://www.jala.ch/

(**3**) Christian Willi, Bergführer, Bergführer. eidg. dipl. Technischer Kaufmann
https://bergsteigerschule-rosenlaui.ch/de/contact/koordinaten

(**4**) Andreas Koch - Die Pfeife, Referent (Speaker), Profi Eishockey-Schiedsrichter, Anwalt
https://diepfeife.ch/de/ueber-mich/

Gastegeberin: Anna Schmutz - Gadmer Lodge & Tälli Hütte, Gadmen (BE)
https://gadmerlodge.ch/
https://www.taelli.ch/

Referenten | Coach | Trainerin | Bergführer | Gastgeberinnen | Veranstalterin