

Sporterlebnisse mit purem Genuss

Event

3-Tages Programm

«Sporternährung, Mentaltraining, erholsamer
Schlaf/Regeneration, Überwinden &
Entscheiden am Klettersteig»



Montag 25.09. bis
Mittwoch 27.09.2023



Anmeldeschluss:
Do. Di. 19.09.2023



Start: 25.09.
11:30 Uhr

Schluss: 27.09.
ca. 15:30 Uhr



Gratis Parkplatz / Haltestelle ÖV
Talstation Tälli-Bahn

Weitere Events, Vorträge in Gadmen:

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

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: Mi. 06. - 08.09.2023/Gadmer Lodge, Gadmen
Sporternährung, Atmung im Training, deine Hände, Überwinden & Entscheiden am Fels

Mehr Informationen:

<https://www.sporternaehrungs-coach.ch/event>



Referenten

Coach

Trainer

Bergführer

Gastgeberinnen

Veranstalterin



DERSchlaf SPEZIALIST



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, Sportmentaltraining, Regeneration- und guten Schlaf zur Erholung, 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.

- ## 2 Übernachtungen auf der Tälli Hütte, Gadmen
- In- und Outdoor Sportmentaltrainings
 - Vorträge über Sporternährung & Regeneration
 - Am Berg üben wir die Themen «Entscheidungen & Überwinden»
 - Am dritten und letzten Tag lernen wir, uns zu entspannen und Mentale Stärken im Alltag, Sport und Beruf anwenden zu können
 - Team-Spirit, lerne interessante Leute kennen
 - Fühl dich wohl in den kuscheligen Mehrbettzimmer, in mitten grandioser Bergwelt



PROGRAMM

Start am Mo. 25.09.23



Besammlung

11:30 Uhr Talstation Tälli-Bahn

Begrüssung durch **Sonja Ammeter**,
Organisatorin & Sporternährungs-
Coach



Willkommen

Begrüssung durch **Beat Glücker**,
Sportmentaltrainer.
Fahrt (7 Min.) gestaffelt mit der **Tälli-
Bahn** zur **Tälli Hütte**, inkl. allem
Gepäck zur Übernachtung und
Aktivitäten.



Sportliches Snack-Buffet

in Tälli Hütte,
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.



*Sonja
Ammeter*



Beat Glücker



Pre- Mental-Training



Mit Sportmentaltrainer: Beat Glücki

Wie bereite ich mich im Vorfeld optimal auf einen Wettkampf, auf ein anspruchsvolles Training oder auf den heutigen Workshop Tag vor?

Gedanken= Macht der Gedanken oder Gedanken der Macht?

Die mentalen Basics des Mentaltraining kennenlernen und anwenden.



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

Wir testen wiederum verschiedene Nahrungsmittel. Sonja erläutert, worauf vor einem Training zu achten ist.

Mein i Movie – Visualisieren

Wie ich meinen inneren Film für Sport, Beruf und Alltag nutzen kann



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



Öffentliche Vorträge: Start um 17:00 Uhr
«REGENERIERE IN DER NACHT, ESSEN AM TAG!»

Siehe das Programm auf der nächsten Seite.

Für Teilnehmende des 3-Täger Event, vom 25. - 27. 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:

«REGENERATION IN DER NACHT, ESSEN AM TAG»

1) Erholung im Schlaf, Leistung im Sport: Dani Schärz

2) Ernährung zu jeder Sportart: Sonja Ammeter



Montag 25.09.2023



Start: 25.09.
17:00 Uhr

Schluss: 25.09.
ca. 21:30 Uhr



Gratis Parkplatz / Haltestelle ÖV
Tälli Hütte, Gaden

Mehr Infos und Buchung:

<https://gadmerlodge.ch/2023/08/22/vortrag-mit-daniel-schaerz-sonja-ammeter/>

Anmeldeschluss: Di. 19.09.2023



Weitere Veranstaltungen:

<https://www.sporternaehrungs-coach.ch/event>



Referenten

Coach

Trainer Bergführer

Gastgeberinnen

Veranstalterin



Der 2. Tag erwacht auf dem Berg!



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



Heute steht ein **Klettertag** bevor. Bei **Schönwetter** starten wir gleich bei der **Tälli Hütte** und wandern zum Zustieg des **Klettersteigs Tällistock**.

Schwierigkeit: **K3** - Höhenunterschied: **600m**

Kletterzeit: ca. 2-3 Stunden - Abstieg und **Wanderung zur Tällihütte: 2-3 Stunden**. Das **Miet-Material** ist in deinem Preis inbegriffen und wird bei der **Tälli Hütte bezogen**. 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 der **Tälli Bahn** runter und fahren 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 wird den ganzen Tag mit Tipps und für deine Fragen zur Verfügung stehen.

Die Hüttenwartin **Sandra & Team** bereiten, auf Anweisung von Sonja, ein **leckeres Lunch-Säckli inkl. Marschtee** zu. Holt es dir gleich nach dem Frühstück ab.



Um 09:45 Uhr:

Begrüßung von Bergführer & Andreas Koch - Die Pfeife

Das neue Wissen über mentale Stärken, wenden wir im Klettersteig gleich an. Dazu kommen die **Themen "Überwinden" und "Entscheiden"**.



Rückkehr, 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 **Flüssigkeit** werden wir anschauen. 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 Frühstück 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**, wird für die **Talwanderung** und eure **Heimreise**, werden euch Sandra & Team wieder bereitstellen!



Um 10:00 - 11:00 Uhr:

Entspannung - in der Ruhe liegt die Kraft

Entspannungszustände werden gekannt für das **persönliche Mentaltraining** genutzt und eingesetzt.

Falls gewünscht: Emotionsorientiertes Mentaltraining - be your favorite emoji



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?



11:00 - 12:30 Uhr:

Persönliche Gespräche nutzen

Nutzt die Gelegenheit, ein persönliches Gespräch mit **Beat** oder **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**, kannst du angeschrieben mit deinem Namen, **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 Etagedusche
- 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 stattfindet! 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.





*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 Referenten, Trainer, Bergführer & Gastgeberin



(1) Daniel Schärz, Schlafspezialist, Trainer & Sportler

<https://derschlafspezialist.ch/produkte/daniel-schaerz/>

(2) Beat Glücki, Sportmentaltrainer, Sozialpädagoge HF, Hypnosystemischer Coach & Trainer u.v.m.

<https://www.glueckimental.ch/ueber-mich>

(3) Christian Willi, Bergführer, Bergführer. eidg. dipl. Technischer Kaufmann

<https://bergsteigerschule-rosenlauri.ch/de/contact/koordinaten>

(4) Andreas Koch - Die Pfeife, Referent (Speaker), Profi Eishockey-Schiedsrichter

<https://diepfeife.ch/de/ueber-mich/>

Gastgeberin: Anna Schmutz - Gadmer Lodge

& Tälli Hütte, Gadmen (BE)

<https://gadmerlodge.ch/> / <https://www.taelli.ch/>



Referenten

Coach

Trainer Bergführer

Gastgeberinnen

Veranstalterin

