

ALPINE TRAIL RUNNING CHALLENGE

MOUNTAINMAN

TITLIS - HASLIBERG - PILATUS

SALOMON 



Trail Running

im Kurhaus St. Otmar, Weggis



«Fit mit Trinkfasten...»
ab CHF **745.00** pro Woche

Starte Deine Sportsaison bei uns! Eine Otmarsan-Trinkfastenwoche bietet Dir die optimale Basis für Höchstleistungen – im Sport wie auch persönlich. Du trainierst individuell oder begleitet im Low-Bereich – mit viel Spass in der Natur. Eine Erfahrung, die es in sich hat! Die Region Vierwaldstättersee bietet optimales Terrain für Deine Trainings.

Angebot

- Einzel- /Doppelzimmer-Studios mit Berg- & Seesicht
- Sauna, Dampfbad, Schwimmbad, Fitnessraum
- Trainingstipps von Beat Bachmann
- Basische Regenerierung (Bäder, Strümpfe, Massagen)
- Besichtigung der Rennstrecke «Mountainman 2012»

Fachpersonen im Kurhaus:

- Fastenleiterin
- Medizinischer Masseur
- Vitalstofftherapeutin
- Sportkinesiologin, Naturarzt

Trainingswochen

(jeweils Samstag bis Samstag)

Trail Running-Wochen mit Beat Bachmann:

Ziel: z.B. Teilnahme am «Mountainman 2012»

ab CHF 745.00 pro Woche

- Winter: 25.02. – 03.03.2012
- Frühling: 12.05. – 19.05.2012
- Sommer: 02.06. – 09.06.2012

Reguläre Trinkfastenkuren im Kurhaus St. Otmar:

ab CHF 350.00 pro Woche

- ganzjährig: 21.01. – 01.12.2012

Auskunft & Reservationen

Otmarsan AG,
Kur- & Ferienhaus St. Otmar
Maya & Beat Bachmann-Krapf
Rigiblickstrasse 98, CH-6353 Weggis
Telefon +41 (0)41 392 00 10
E-Mail kurhaus@otmarsan.ch
Internet www.otmarsan.ch

weitere Informationen...

Wer ist Beat Bachmann?

Über mich: Zusammen mit meiner Frau leite ich das Kurhaus St. Otmar in Weggis. Gesundheit, Sport und Ernährung sind meine Bausteine – geschäftlich wie privat. Als Fundament habe ich die Ausbildung als Dipl. Ing. FH Lebensmitteltechnologie. Mit regelmässigen Fastenwochen, Beachtung des Säure-Basen-Haushaltes und gesunder Lebensweise bereite ich mich auf sportliche Events vor und trage so zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Sich Zeit nehmen, Momente geniessen, seinen Zielen nachgehen sind für mich weitere Bausteine für ein erfolgreiches Leben.

Mein Trainingsmix: Running, Trail Running, Bergsport Sommer & Winter, Leichtathletik, Langlauf, Rad, Schwimmen

Meine aktuellen Wettkampfdisziplinen: Trail Running, Marathon, Langlauf

Bisherige Erfolge in Trail Running: 1. Rang «Mountainman light 2010», 2. Rang «Mountainman Marathon 2011»



Anfahrt Kurhaus St. Otmar



Sport und Trinkfasten – geht das?

Ja, absolut. Bewegung und viel Trinken (mind. 3-4 Liter pro Tag) ist in einer Fastenwoche enorm wichtig. Man gewinnt die Nahrung von innen. Der Körper entschlackt, regeneriert und ist anschliessend bereit für Höchstleistungen. Ideal für SportlerInnen, die bewusst mit aerobem Puls (Low-Bereich) trainieren möchten. Fit mit Trinkfasten... Erlebnisse, die es in sich haben!