

# Sportprogramm ASM Mallorca 2024

## Frühsport (inklusive):

**Laufen mit Dierk Vogt:** Eine gemütliche Runde von 4-5 km in 30-40 Minuten zum Wachwerden.

**Fitness mit Johannes Funken:** Hochfahren des Kreislaufs, aktivieren, locker werden! 40-45 min verschiedene Fitness/Gymnastiktechniken.

## Tagesprogramm:

### Radfahren mit Andreas Gösele und Burkhard Hornig:

Radsport in Praxis und Theorie richtet sich vor allem an Rennradfahrer\*innen, die im Rahmen einer Radsportwoche über 5 Tage ihre Form und ihrer Skills verbessern möchten. Der Schwerpunkt des Trainings liegt im Bereich der Ausdauer und des gemeinsamen Fahrens in der Gruppe. Die durchschnittliche Trainingsdauer liegt bei 3-4 Stunden (75-100 km). Wir legen Wert auf Gruppenverhalten, lohnende Pausen in wunderschönen Orten, kleine Strässchen ohne Verkehr und gegenseitige Unterstützung. Auf Wunsch kann am Mittwoch eine geführte MTB-Tour durch einen lokalen Guide angeboten werden. Mieträder in allen Preisklassen können vor Ort separat bei der Canyon Base gemietet werden.

## Tennis:

- Nutzung der clubeigenen Tennisanlagen (12 Plätze) inklusive
- Tennisschlägerverleih vom TOP Partner inklusive, Bälle müssen käuflich erworben werden
- Lizenzierte Tennislehrer (Kosten nicht in der Seminargebühr)
- Tennistraining nach dem PLAY & STAY-Konzept
- Tennis-Einsteiger-Angebote (Schnupperstunden) inklusive

## Beachvolleyball mit Johannes Funken:

Techniktraining, Schulung und freies Spiel

## Schwimmtraining mit Johannes Funken:

Technikschulung

## SUP (Stand up paddling):

Teilnehmer ohne Vorerfahrung können Eine Tour mit Guide und Einführung buchen, Erfarene das Brett auch einzeln. (Kosten selbst zu bezahlen Kurs+Brett je nach Kurs-Größe 35€ für 1,5 h (ab 3 Personen), nur Brett ohne Guide 15€/Stunde)

## Tauchen:

Es besteht die Möglichkeit, innerhalb der Kurswoche das PADY Zertifikat zu erwerben. Der Kurs muss individuell bei der Tauchschule im Club gebucht werden, die Kosten sind nicht im Fomed Angebot inkludiert. Am besten vor der Anreise mit der Tauchschule Kontakt aufnehmen, da auch ein ärztlicher Tauglichkeitsattest benötigt wird.

## Sonstiges:

### Bootstour/Schnorchelausflug/Schnuppertauchen:

Diese Aktivitäten sind über die Tauchschule möglich, Kosten sind nicht im Seminarpreis eingeschlossen.

## Golf:

Für alle Golfbegeisterten und die, die es werden wollen, bietet der Robinson Club ein umfangreiches Angebot. Anfallende Kosten sind nicht in der Seminargebühr enthalten:

Die clubeigene Driving Range und die 25 Golfplätze auf der Insel bieten ideale Voraussetzungen für Handicapspieler, Einsteiger und Gruppen.

## SCHNUPPERGOLF

Du möchtest dich noch nicht festlegen und Golf erst einmal antesten? Dann schnupper doch einfach mal rein! Unter professioneller Anleitung lernst du in deiner Golfprobestunde die Grundlagen kennen.

- Golfstunde für jeden, der es einmal ausprobieren möchte
- Die Golf-Professionals machen es vor – du machst es nach!
- Mindestens einmal wöchentlich
- Eine Trainingseinheit dauert 60 Minuten
- Bälle und Schläger werden gestellt
- Kleines Erinnerungsgeschenk von VOLVO
- Preis: ohne Gebühr

### **EINSTEIGERKURS**

Einsteigen und loslegen – im Gruppentraining mit unseren ausgebildeten Golflehrern. Wo sonst, wenn nicht im Urlaub bei ROBINSON? Nutze diese Chance, von den Profis zu lernen!

- Golfkurs für Anfänger über 6 Trainerstunden
- Der Bewegungsablauf des Golfschwungs
- Griff, Ansprechposition, Ausholbewegung und Durchschwung
- Zum ersten Mal auf dem Golfplatz
- Sicherheitsregeln und Etikette
- Eine Trainingseinheit dauert 50 Minuten
- Gruppentraining ab 3 Personen
- Bälle und Schläger werden gestellt
- Preis pro Person: 199 €

### **AUFBAUKURS**

Verbessere deine Bewegungsabläufe, das Spiel mit Eisen und Hölzern sowie Putting, Chipping und Pitching wird hier gelehrt.

- Golfkurs für Fortgeschrittene über 6 Trainerstunden
- Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse und Bewegungen
- Kurze, lange, hohe und flache Schläge
- Mehr Länge – näher an die Fahne
- Putten
- Eine Trainingseinheit dauert 50 Minuten
- Gruppentraining ab 3 Personen
- Bälle und Schläger werden gestellt
- Preis pro Person: 199 €

### **ERLANGEN DER PLATZREIFE**

Erlange im Urlaub bei ROBINSON die begehrte Platzreife, um zukünftig auf den schönsten Plätzen der Welt deine Herausforderungen zu suchen.

- Vorbereitung auf die Prüfung auf dem Platz über 12 Trainingseinheiten plus 3 Einheiten auf dem Golfplatz
- Regeln und Etikette live auf Platz und Range
- Platzreifeprüfung in Theorie und Praxis
- Platzreife-Urkunde
- Eine Trainingseinheit dauert 50 Minuten
- Bälle und Schläger werden gestellt
- Preis pro Person: 495 €

### **EINZELTRAINING**

Partnerstunde (100€ pro Person) und intensive Betreuung nach Verfügbarkeit der Professionals. Unterhaltsam, lehrreich und informativ.

- Themen und Inhalte nach individuellen Wünschen
- Eine Einzelstunde dauert 50 Minuten
- Preis pro Person: 80 €

**GOLFUNTERRICHT FÜR ERFAHRENE GOLFER**

Spezialkurse für Taktik auf dem Platz, Schräglagen, mentale Stärke, kurzes Spiel, Bunkershots u. v. m., buchbar direkt im Club.

**GOLF-LEIHSCHÄGER**

Gerne kannst du im ROBINSON Golf-Desk deine Leihschläger direkt reservieren. Halbsatz, Komplettsatz, Kinderschläger, Linkshand und Rechtshand – du hast die Wahl.

**GOLFGEPÄCK IM ZIELGEBIET**

Golfgepäck wird nach vorheriger Anmeldung auf dem direkten und exklusiven ROBINSON Bustransfer ohne Mehrpreis befördert.