



Laufurlaub in den Oberallgäuer Alpen

Wollen Sie Ihre **Ausdauerleistungsfähigkeit** steigern? Oder möchten Sie Ihrer **Gesundheit** etwas Gutes tun? Oder bereiten Sie sich auf einen sportlichen Wettkampf vor. Dann sind Sie bei uns in besten Händen.

Unsere Expertin und Tochter des Hauses Frau Dr. Katja Kuhn, die ihre Erfahrungen an der Deutschen Sporthochschule in Köln sammelte und nun zurück in ihre Heimat gekehrt ist – wird Sie durch die Woche begleiten.

Nutzen Sie Ihre Urlaubswoche zur Leistungssteigerung und genießen Sie die Bewegung und Erholung in wunderbarer Natur!!

Die Laufwoche beinhaltet:

- 7 Übernachtungen im Gästehaus Kuhn in Obermaiselstein (10 km von Oberstdorf entfernt)
- Unterbringung in Appartements für 1-2 Personen oder in Ferienwohnungen für 2-4 Personen
- 7 Tage Sportlerfrühstück
- leistungsdiagnostische Untersuchung inkl. Laktat- und Herzfrequenzanalyse und individueller Trainingsempfehlungen
- Laufseminar mit allen wichtigen Grundlagen rund ums Thema „Laufen“
- Betreute Laufeinheiten
- Sportmassage
- Berglauf mit Triathlet Ralf Eggert



Termine: 03.10. – 24.10.09 (jeweils Samstag – Samstag)

Kosten: pro Person ab 320,- EUR/Woche

- Weitere Informationen zum Gästehaus und der Unterbringung finden Sie unter www.gaestehaus-kuhn.de.
- Informationen zum Ort finden Sie unter www.obermaiselstein.de.

Für weitere **Informationen und Fragen** wenden Sie sich jederzeit gerne an uns:

Dr. Katja Kuhn

Tel.: 08326 – 209124

info@alpfit.de

www.gaestehaus-kuhn.de