



Laufworkshop 2012 im Oberallgäu

Wollen Sie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit steigern?

Möchten Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun?

Bereiten Sie sich auf einen sportlichen Wettkampf vor?

Möchten Sie gezielt durch Bewegung ein paar Pfunde verlieren?

Dann sind Sie bei uns in besten Händen!

Frau Dr. Katja Müller (Dipl. Sportwissenschaftlerin), die ihre Erfahrung an der Deutschen Sporthochschule in Köln sammelte und nun in ihre Heimat zurückgekehrt ist, wird Sie zusammen mit Ihrem Team durch das Seminar begleiten.

Der Workshop beinhaltet neben einem Fitness Check mit individuellen Trainingsempfehlungen ein Laufseminar, mehrere betreute Laufeinheiten in wunderbarer Natur und läuferspezifische Praxiseinheiten. Zudem können Sie eine individuelle Ernährungsberatung zur Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion dazubuchen

Nutzen Sie Ihre Urlaubswoche zur Fitnessverbesserung und genießen Sie die Bewegung und Erholung in schöner Natur!!

Einen Ablaufplan finden sie unten.



Laufworkshop vom 16. - 20.5.2012

- Mittwoch, 16.5.2012** ab 12:00 Uhr: stündlich Fitness Check
- Donnerstag, 17.5.2012** 9:30 - 11:00 Uhr: Laufseminar
11:30 - 13:00 Uhr: Praxiseinheit
(Lauf-ABC, Laufen in individuellen Herzfrequenzen)
- Freitag, 18.5.2012** 7:00 - 8:30 Uhr: Fettstoffwechsellauf (Nüchtern-Jog)
11:00 - 12:00 Uhr: Praxisseminar
(Läuferspezifisches Balance- und Kräftigungstraining)
optional ab 12:00 Uhr: Ernährungsberatung
- Samstag, 19.05.2012** 10:00 - 11:30 Uhr: Fahrtspiel
12:00 - 13:00 Uhr: Praxisseminar (stretch & relax)
- Sonntag: 20.05.2012** 9:30 - 10:30 Uhr: Verabschiedungslauf

Preis: 249,- EUR/Person

Preis inkl. Ernährungsberatung: 319,- EUR/Person