run+sun=fun

LAUFSEMINAR 2018

Spanien - Costa de la Luz: (05.03.) 09.03. - 19.03.2018

Die Costa de la Luz bietet die besten Voraussetzungen für unser Laufseminar mit Euch!
Das konnten wir bereits bei unserem Laufseminar 2017 testen und alle waren begeistert. Lauftraining am schönen und langen Sandstrand, morgens barfuß in den Sonnenaufgang laufen, Strandgymnastik, laufen mit allen Sinnen im Pinienwald, Intervalltraining und viele Überraschungen!

Unser Laufseminar ist ideal für Läufer aller Leistungsklassen:
Anfänger, Hobbyläufer, ambitionierte und leistungsorientierte Läufer, Marathon-Debütanten, Fortgeschrittene und Ultra-läufer. Wir freuen uns auf ein tolles und abwechslungsreiches Laufseminar zur Verbesserung Eurer Leistung. Ideal auch als Baustein für Eure Wettkampfvorbereitung im Frühjahr oder um einfach wieder Lust am Laufen zu bekommen.

Trainingsschwerpunkte:

- **verschiedene Laufeinheiten zur Verbesserung der Ausdauer und der Schnelligkeit**
- **Stretching, Koordinations- und Stabilitätstraining**
- **Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken**
- **Mentaltraining**
- **Yoga mit Hedwig**
- **indiv. Trainingsbesprechung und Trainingsplanung**
- **Infos rund um Motivation, Laufen und Ernährung**
- **Gemeinsamer Ausblick auf das Laufjahr 2018**
- **Abschluss-Event**
- **viel Spaß**

Bei dem Seminar werden die Teilnehmer vor Ort in Leistungsgruppen eingeteilt, damit das Training in Gruppen durchgeführt und begleitet werden kann.

Frühbucherpreis*
pro Person im DZ / HP ab **€ 1129**

09.03. - 19.03.2018 / 10 Nächte
Flüge ab Frankfurt, Düsseldorf

Zuschlag seitl. Meerblick € 70 / Meerblick € 100
Zuschlag Einzelzimmer € 160

Für andere Abflughäfen fragen wir gerne den Reisepreis an. Es handelt es sich dabei stets um Umsteige-verbindungen!

Frühbucherpreis*
pro Person im DZ / HP ab **€ 1289**

05.03. - 19.03.2018 / 14 Nächte
Flüge ab München, Frankfurt, Hannover, Stuttgart, Düsseldorf

Zuschlag seitl. Meerblick € 100 / Meerblick € 140
Zuschlag Einzelzimmer € 200

*Frühbucherpreis gültig bei Buchung bis 31.10.2017
Zuschlag bei Buchung ab 01.11.2017: € 70

Unsere Leistungen:

- Bahnfahrt innerhalb Deutschlands zum Flughafen und zurück
- Charterflug vom gebuchten Flughafen nach Jerez und zurück
- 10 bzw. 14 Übernachtungen im Hipotel Gran Conil ****
- Doppelzimmer mit Bad od. Dusche/WC
- Halbpension
- Trainingsseminar wie beschrieben
- Abschluss-Event
- Reiseleitung: Barbara & Markus Mallmann

Unser Hotel: Hipotel Gran Conil **
Das moderne, komfortable Hotel garantiert abwechslungsreiche Urlaubstage mit einem vielfältigen Sport- und Unterhaltungs-angebot. Das Hotel liegt oberhalb des 15 km langen Sandstrandes und ist ein idealer Ausgangspunkt für unser Laufseminar. Das Fischerdorf Conil de la Frontera ist nur ca. 2 km entfernt. Restaurants, Geschäfte sowie Bars warten auf einen Besuch.

Unser kompetentes Team für Euch:

Barbara Mallmann
- Lauftrainerin
- Deutsche Meisterin 100 km und mehr-fache Teilnehmerin an WM und EM im Nationalteam des DLV

Markus Mallmann
- Zuständig für Eure Grundschnelligkeit und das Lauf-ABC
- Erstellt mit Euch indiv. Trainingspläne inkl. Wettkampfplanung

Hedwig Kläsener
- Lauftrainerin
- Entspannungspädagogin
- Yoga-Trainerin

Thomas Knäschke
- Unser technischer Leiter
- Zuständig für Technik rund ums Laufen (Laufuhren und Computergestützte Trainingsauswertung)

Änderungen vorbehalten.

TUI ReiseCenter
Reisebüro Waldforst
Pützgasse 4 - 56154 Boppard
Telefon: 06742 2279
www.waldforst.de

Für Buchungen und Anfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:
TUI ReiseCenter - Reisebüro Waldforst, 56154 Boppard, Tel: 06742/2279, email: info@waldforst.de