

Lustvoll - Laufen verändert:

Dein Wohlbefinden

Deine Fitness

Deinen Stoffwechsel

Deine Essgewohnheiten

Deine Leistungsfähigkeit

Deinen Umgang mit

Stresssituationen

Dein Körpergefühl

Deine Ausdauer

Deine Freude am SEIN und TUN
und vieles mehr.....

Erfahre Dich - Deine

Wohlfühlgeschwindigkeit beim

Laufen, erweitere Schritt für

Schritt deine Ausdauer, und somit

gelingt es Dir, im Fettstoffwechsel

zu laufen, Dir Schritt für Schritt

GUTES zu tun und Schritt für

Schritt FIT, GESUND und VITAL

zu sein :)

Dieses Seminarwochenende richtet
sich an Läufer/Innen und die es
noch werden möchten.

Termin:

Freitag 10.Mai 2019

bis

Sonntag 12.Mai 2019



Ort:

Stubenberg am See
im herrlichen Apfelland



Kosten für das Seminar: € 198,-

Bei Anmeldung bitte ich um eine
Anzahlung von € 98,- der Rest von
€ 100,- ist 3 Wochen vor
Seminarbeginn zu begleichen.
IBAN:AT64 2011 1000 3566 2905

Die Unterkunft ist von jedem
Teilnehmer direkt im Boutique
Hotel Erla zu buchen!

info@seehotel-erla.at

Unter dem Kennwort „Laufgruppe
Strobl“ gibt es einen Sonderpreis
p.P. und Nacht inkl. Frühstück im
DZ ab €48,75 im EZ ab € 60,75

Anmeldeschluss: 22.03.2019



Was für das Wochenende gebraucht wird:

Matte für Dehnübungen im Freien,
ausreichend Laufbekleidung,
Laufschuhe, eventuell Saunaausrüstung

Programm witterungsabhängig:

Freitag: Anreise bis 11:00 Uhr erste
Laufeinheit mit Aufwärmen und Cool down
Phase, anschließend Kennenlernen beim
gemeinsamen Nachmittagskaffee. Abends
Möglichkeit, die Sauna zu nutzen – passive
Regeneration!!

Samstag:

07:00 Uhr: Morgenlaufeinheit, anschließend
Dehnübungen, ca.09.00 Uhr gemeinsames
Frühstück, Zeit für Spaziergänge, Wellness,
Ausflüge, Seele baumeln lassen, ...
15:00 zweite Laufeinheit – Lauf ABC,
Abends gemeinsam zum Heurigen :))

Sonntag: 07:00 Uhr Morgenlaufeinheit,
anschließend ausgiebiges Dehnprogramm
ca. 09:00 Uhr gemeinsames Frühstück,
anschließende Heimreise

Programm-Änderungen vorbehalten!

Teilnahmebedingungen:

* Der/ Die Teilnehmer/In verpflichtet
sich mit der Anmeldung zur Übernahme
der Aufenthaltskosten und der Kurskosten
und erklärt sich mit den Kursbedingungen
einverstanden.

* Die Reservierungsgebühr beträgt
€ 98,- und gilt als verbindliche
Anmeldung. Bei Rücktritt erfolgt keine
Rückerstattung..
Die Restzahlung ist 3 Wochen vor
Seminarbeginn fällig. Es gelten für die
Unterkunft die Stornobedingungen des
Boutique Hotels Erla am Stubenbergsee.

* Der/ Die Teilnehmer/In nehmen auf
eigenes Risiko teil, eine etwaige
Unfallversicherung obliegt den
Teilnehmern. Eine ärztliche
Vorabklärung wird dringend empfohlen!

Info und Anmeldung:

Mag. Bernhard Strobl
Diplomierter Laufinstructor IMSB
[Email: lustvoll.laufen@gmx.at](mailto:lustvoll.laufen@gmx.at)

Laufwochenende



Lustvoll-Laufen direkt am Stubenbergsee

Freitag 10.Mai 2019
bis
Sonntag 12.Mai 2019

Das Boutique Hotel Erla liegt
direkt am See und bietet ideale
Voraussetzungen für ein gelungenes
Lauf- Wochenende :)