

# HARZ Laufseminar/MTB Touren

## Mittwoch, 25.03. – Sonntag, 29.04.2026

In der höchstgelegenen Region des Harzes, dem Oberharz, liegt das **Wald- und Sporthotel Festenburg** inmitten eines riesigen Naturparks. Umgeben von traumhaften Wäldern und zahlreichen Seen ist hier der ideale Ausgangspunkt für Läufe, MTB-Touren und Wanderungen zu jeder Jahreszeit. Sie erleben Natur pur, können abschalten und sich vom Alltag erholen.

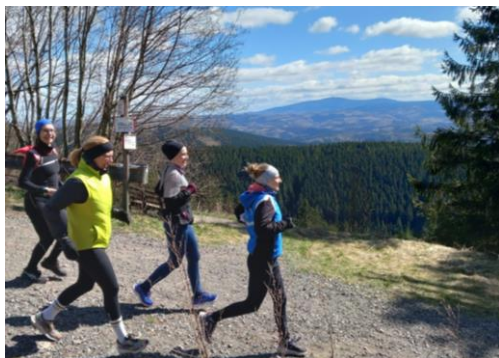


Zimmerausstattung: Dusche, WC, Telefon, TV, Haartrockner

Hausausstattung: Lift, WLAN, Hotelrestaurant, Terrasse, Bar, Tagungsraum

Wellness und Sport: Hallenbad, Sauna, Fitnessraum, Bowling, Tischtennis, Minigolf u. a.

Sonstiges: Waschmaschine, Trockner



Das Areal rund um das Hotel bietet den Teilnehmern gemeinsame, sportliche Tage (auch für Anfänger) mit Naturerlebnisläufen abseits befahrener Straßen und einem umfangreichem Sport- und Freizeitprogramm. Die Betreuung durch drei Trainer garantiert eine leistungsgerechte Einteilung der Gruppen, eine individuellen Laufstilanalyse, Fehlerkorrektur und Beratung. Neu im Programm sind MTB-Touren im Weltkulturerbe „Harzer Wasserregal“.

Die Kosten:

- DZ 465 €/Person
- EZ 585 €/Person

beinhalten Unterbringung, Frühstücksbüfett, ein umfangreiches sportgerechtes Abendessen mit mehreren Gängen, Betreuung und die Teilnahme an den Lauf- und Sportangeboten.

- Individuelle Laufstilanalyse mit Fehlerkorrektur und Beratung 89 €

Die An- und Abreise erfolgt individuell. Bei der Bildung von Fahrgemeinschaften sind wir gerne behilflich. Anmeldung unter: [www.rennies-sport-reisen.de/sportreisen](http://www.rennies-sport-reisen.de/sportreisen)



### Geplantes Programm:

<b>Mittwoch</b>	bis 15.00 Uhr Anreise 15:30 Uhr Begrüßungsrunde/lockerer Dauerlauf rund um den Schalker Teich 17.00 Uhr Gymnastik auf der Wiese 18.30/20.00 Uhr Abendessen/Besprechung
<b>Samstag bis Montag</b>	07.30/08.00 Uhr Frühlauf/Gymnastik 08.30 Uhr Frühstück Vorm. Laufaktivitäten Nachm. MTB-Touren/Wanderungen, Ausflüge, Freizeitangebote 17.30 Uhr Aquafitness/Faszientraining/Gymnastik 18.30 Uhr Abendessen anschließend Abendprogramm/Vorträge
<b>Dienstag</b>	07.30 Uhr Abschiedslauf/Gymnastik ab 08.30 Uhr Frühstück und Abschlussbesprechung

Die individuelle Laufstilanalyse wird in den Tagesablauf integriert.  
Dafür stehen 8 Termine zur Verfügung.

Das Programm kann sich aufgrund der Witterung oder auf Wunsch der Teilnehmer ändern.