

HARZ Laufseminar für ALLE

Mittwoch, 29.03. – Sonntag, 02.04.2023

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 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.



NEU ist in diesem Jahr die Möglichkeit einer individuellen Laufstilanalyse, Fehlerkorrektur und Beratung. Bei der Analyse nutzen wir eine umfangreiche Technik, zeigen Fehlerquellen auf und klären im Beratungsgespräch Möglichkeiten zur Verbesserung.

Die Kosten:

- Doppelzimmer 425 €/Person - Einzelzimmer 505 €/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 69 €

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

Geplantes Programm:

Mi., 29.03.	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
Do., 30.03.-Sa., 01.04.	07.30/08.00 Uhr Frühlauf/Gymnastik 08.30 Uhr Frühstück Vorm. Laufaktivitäten Nachm. Wanderungen, Ausflüge, Freizeitangebote 17.30 Uhr Aquafitness/Faszientraining/Gymnastik 18.30 Uhr Abendessen anschließend Abendprogramm/Vorträge
So., 02. April	07.30 Uhr Abschiedslauf/Gymnastik ab 08.30 Uhr Frühstück und Abschlussbesprechung

Die individuelle Laufstilanalyse wird in den Tagesablauf integriert.
Dafür stehen 6 Termine zur Verfügung.

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