

# 27. bis 29. April 2018 - Leibnitz



## **Termin:**

Freitag, 27. bis Sonntag, 29. April 2018

## **Veranstaltungsort:**

JUFA Leibnitz Sport Resort (Klostergasse 37,  
8430 Leibnitz)

## **Zielpersonen:**

(Wieder)Einsteiger und fortgeschrittene  
Läufer; Lauferfahrung sollte vorhanden sein  
(mind. 30 Minuten durchgehendes Laufen)

## **Kosten:**

Laufseminar inkl. volle Verpflegung: € 265,--  
Laufseminar inklusive Unterkunft: € 330,--  
(2 Nächte, DZ, VP; EZ-Zuschlag: € 36,--, Anm. nach  
dem 1. Feb. 2018 € 20,-- Aufschlag!)  
Preis für Begleitpersonen auf Anfrage!

## **Anmeldung:**

Mail: [office@runtasia.at](mailto:office@runtasia.at)  
Tel: +43 650 6488718  
Internet: [www.runtasia.at](http://www.runtasia.at)

## **Teilnehmerzahl:**

Mindestanzahl 8 Personen

## **Anmeldeschluss:**

Seminarbuchung bis 20. April möglich  
inklusive Unterkunft garantiert bis 1. Feb. 2018,  
danach nur noch bei verfügbaren Zimmern

## **Programm:**

### Freitag, 27. April:

16:00 Uhr: Eintreffen und Kennenlernen bei  
einem gemütlichen Lauf  
18:00 Uhr: Abendessen  
19:00 Uhr: Initialvortrag – Lauftechnik

### Samstag, 28. April:

7:00 Uhr: Laufschiule  
8:15 Uhr: Frühstück  
9:00 Uhr: Vortrag – Laufequipment  
10:30 Uhr: Lauftechniktraining  
12:00 Uhr: Mittagspause  
13:00 Uhr: Vortrag - Ernährung  
15:30 Uhr: Koordinations- und  
Beweglichkeitstraining  
16:30 Uhr: Laufstilanalyse  
18:00 Uhr: Abendessen  
19:30 Uhr: Besprechung der Laufstilanalysen

### Sonntag, 14. Mai:

7:00 Uhr: Laufschiule und Techniktraining  
8:15 Uhr: Frühstück  
9:00 Uhr: Vortrag - Leistungsdiagnostik  
10:00 Uhr Vortrag – Trainingsplanung  
11:00 Uhr: Krafttraining  
12:30 Uhr: Mittagessen und Verabschiedung



