

3. bis 5. Mai 2019 - Leibnitz



Termin:

Freitag, 3. bis Sonntag, 5. Mai 2019

Veranstaltungsort:

JUFA Leibnitz Sport Resort (Klostergasse 37,
8430 Leibnitz)

Zielpersonen:

(Wieder)Einsteiger und fortgeschrittene
Läufer; Lauferfahrung sollte vorhanden sein

Kosten:

Laufseminar inkl. volle Verpflegung: € 270,--
Laufseminar inklusive Unterkunft: € 335,--
(2 Nächte, DZ, VP; EZ-Zuschlag: € 36,--, Anm. nach
dem 1. Feb. 2019 € 35,-- Aufschlag!)
Preis für Begleitpersonen auf Anfrage!

Anmeldung:

Mail: office@runtasia.at
Tel: +43 650 6488718
Internet: www.runtasia.at

Teilnehmerzahl:

Mindestanzahl 8 Personen

Anmeldeschluss:

Seminarbuchung bis 26. April 2019 möglich
inklusive Unterkunft garantiert bis 1. Feb. 2018,
danach nur noch bei verfügbaren Zimmern

Programm:

Freitag, 3. Mai:

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

Samstag, 4. Mai:

7:00 Uhr: Laufschule
8:15 Uhr: Frühstück
9:00 Uhr: Vortrag - Leistungsdiagnostik
10:30 Uhr: Lauftechniktraining
12:00 Uhr: Mittagspause
13:00 Uhr: Vortrag – Trainingsplanung
14:30 Uhr Vortrag – Lafequipment
15:30 Uhr: Koordinations- und
Beweglichkeitstraining
17:00 Uhr: Laufstilanalyse
18:00 Uhr: Abendessen
19:00 Uhr: Besprechung der Laufstilanalysen

Sonntag, 5. Mai:

7:00 Uhr: Laufschule und Techniktraining
8:15 Uhr: Frühstück
9:00 Uhr: Vortrag - Ernährung
11:00 Uhr: Krafttraining
12:30 Uhr: Mittagessen und Verabschiedung

