

Lauftraining auf Mallorca



24.02. – 02.03.2018

Die Morgensonne über den weiten Stränden, der feste Sand unter den Schuhen. Unter Gleichgesinnten genießen wir eine aktive Woche und verbinden dabei Sport und Erholung, die wunderbar harmonieren. Das ausgeglichene Klima auf Mallorca: 300 Sonnentage im Jahr und Temperaturen die selbst im Winter tagsüber nicht unter 20°C fallen, bieten optimale Trainingsbedingungen. Laufen in der Gruppe stärkt nicht nur die Motivation, sondern erhöht auch den Spaßfaktor um ein Vielfaches.

- 1. Tag:** Flug Wien – Mallorca und Transfer ins Hotel. Kennenlernen und gemeinsame Ziele vereinbaren, was in der kommenden Woche erwartet werden kann/darf.
- 2. Tag:** Aufwärmen. Leistungstest zur max. Puls Bestimmung (freiwillig und nur mit eigenem Pulsmessgerät möglich). Kurzer Auftaktlauf mit Mobilisierungsübungen und Dehnung, ruhiger Grundlagenlauf mit Lauf-ABC.
- 3. Tag:** Kurzer Auftaktlauf mit Mobilisierungsübungen und Dehnung, Tempotraining am Strand in verschiedenen Leistungsgruppen
- 4. Tag:** Ruhiger Auftaktlauf mit Mobilisierungsübungen und Dehnung, Ergänzungstraining.
- 5. Tag:** Lauffreier Tag/ Tag zur freien Verfügung
- 6.Tag:** Long Jogg (Trailrun)
- 7.Tag:** Kurzer Auftaktlauf mit Mobilisierungsübungen und Dehnung, Abschlusschallenge, Rumpfstabilisierungs- und Dehnungsübungen, Abschlussabend

Preis pro Person: € 999,-

EZ-Zuschlag: € 120,-

Frühbucherbonus: Bei Buchung bis 01.12.2017 reduziert sich der Preis um € 80,- pro Person.

Inkludierte Leistungen:

- Flug ab/an Wien - Mallorca
- örtliche Flughafentransfers
- Nächtigung im 4*Hotel in Playa de Muro
- Halbpension in Buffetform
- täglich geführte Lauf-Einheiten
- kostenfreies WLAN in der gesamten Anlage
- Benutzung des Hallenbades und 25 m Sportpools
- **Naturfreunde Reisebegleiter: Gernot und Tanja Ruthner**

Nicht inkludierte Leistungen:

- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Nicht angeführte Getränke & Mahlzeiten
- Öffentliche Busfahrten
- Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung:
Komplettschutz+(mit erweiterten Stornogründen):
€ 89,- (Reisepreis bis € 1.000,-)
Komplett Schutz Standard: € 67,- (Reisepreis bis € 1000,-)



Änderungen durch Flugzeitenverschiebungen sowie witterungsbedingte Programmänderungen und die Gruppeneinteilungen sind dem Veranstalter / Reisebegleiter vorbehalten.

Guter Gesundheitszustand und Kondition für lockeres Laufen bis zu 60 min erforderlich.

Stand: Oktober 2017

Mindestteilnehmerzahl: 13 Personen

Naturfreunde Touristik GmbH

Tel: 02742/357211-16 Fax DW -9

Email: niederoesterreich@naturfreunde.at

www.niederoesterreich.naturfreunde.at

3100 St. Pölten, Heßstraße 4/2

UID Nr: ATU 19779005 **FN 103637 h**

Gerichtsstand St. Pölten

IBAN: AT891400027610814986, BIC: BAWAATWW