



Timmendorfer Strand  
Niendorf



**06.10.-10.10.2019**

## **Urlaub und Laufen / Laufseminar in Timmendorfer Strand**

**Erst richtig, dann schneller**

**Geeignet für Einsteiger, Freizeit-Jogger, ambitionierte Läufer**

Es erwartet Sie ein interessantes, abwechslungsreiches Programm aus Theorie und Praxis:

- Geheimnisse des Lauftrainings, richtig trainieren
- Motivation und Durchhalten, Tipps zum schneller werden
- Laufstilanalyse, richtige Lauftechnik, Dehnung und Kräftigung
- Herzfrequenzorientiertes Laufen
- Ernährung / Bekleidung / Schuhe
- Trainingsläufe in verschiedenen Gruppen, bei uns wird niemand unter- oder überfordert

Seminarort: Timmendorfer Strand, Sporthalle Strand-Arena, Vereinsgaststätte  
Anfahrt Parkplatz Zentrum P2 Höppnerweg 9

Beginn: Sonntag, 28. August um 19.00 Uhr Begrüßung/Einweisung

Programm täglich von 09.00 bis ca. 14.00 Uhr

Vormittags Laufen in Theorie und Praxis / Nachmittags frei / Entspannung an der Ostsee

Gebühr: 295,- inkl. MwSt.

Mindestteilnehmer: 10

**Info und Anmeldung: [www.laufseminare-in-deutschland.de](http://www.laufseminare-in-deutschland.de) oder Tel. 06147 3057**

Anette und Bernd Korth

[info@laufseminare-in-deutschland.de](mailto:info@laufseminare-in-deutschland.de)

Allgemeine Auskünfte, Hotel, Ferienwohnung und Zimmervermittlung:

**Timmendorfer Strand Niendorf Tourismus GmbH**

Timmendorfer Platz 10

23669 Timmendorfer Strand

Tel.: 04503 3577-0

E-Mail: [info@timmendorfer-strand.de](mailto:info@timmendorfer-strand.de)

**Unsere Partner:**

