

# Lauf- und Nordic Walking Woche

## 15.05. – 21.05.2022

### Gstaad – Saanen



Ob alt oder jung, schnell oder langsam, Single oder Paar, Nordic Walker oder Läufer – bei uns sind alle herzlich willkommen und finden eine passende Gruppe! In 3-4 Läufer- und 1-2 Nordic Walking Gruppen erkunden wir die Wege im Saanenland. Nebst den variationsreichen Lauf- oder Walkingrunden welche wir hauptsächlich im Grundlagementbereich absolvieren, stehen auch ein Fahrtspiel und ein Berglauf auf dem Programm. Daneben runden Kraft-, Stabilisation- und Kräfteinheiten, Stretching, Kraus&Co, Lauf- und Walkingtechnik und kurze, praxisbezogene Theorieinputs aus den Bereichen Laufsport, Walking, Trainings- und Ernährungslehre das Programm ab. Trainieren – Regenerieren: Wir logieren im Hotel HUUS\*\*\*\*sup in Gstaad Saanen. Nebst den grossen Zimmern, alle mit Balkon, steht ein einladender Wellnessbereich und eine Kinderbetreuung zur Verfügung. Zum Glück trainieren wir meisten zweimal pro Tag, so können wir das vielseitige Frühstücksbuffet und das leckere 4-Gang Abendessen richtig auskosten. Im Hotel können einige Nordic Walking Stöcke ausgeliehen werden und wer einmal den Laufschuhen frei geben will, kann sich ein Bike ausleihen. Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen und dürfen sehr gerne das eine oder andere Training mitmachen. Ziel: Ob Läufer oder Nordic Walker, mit abwechslungsreichen und niveaugerechten Trainings unter fachkundiger Leitung verbesserst du die Fitness, legst die Grundlagen für einen nachhaltigen Formaufbau und verbringst eine aktive und gesellige Woche mit aufgestellten Leuten. Nebst dem Training sieht das Programm auch Freiräume vor, die individuell genutzt werden können. Lässig, wenn du auch mit dabei bist! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Für weitere Auskünfte stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Ich melde mich / uns an, für die Lauf- und Nordic Walking Wochen So. 15.05. – Sa. 21.05.2022, 6 Übernachtungen, Halbpension, Zimmer mit Terrasse oder Balkon, Preis inkl. Sportkursprogramm, Kurtaxen und MwSt: sFr. 1270.- pro Person im Doppelzimmer

Läufer/in     Nordic Walker/in     Begleitperson (minus sFr. 150.-)     EZ Zuschlag sFr. 220.- inkl. MwSt

Name	Vorname	Datum
Strasse	PLZ/Ort	Information /Anmeldung: MegaJoule GmbH Dan Uebersax Sonnenbergstrasse 20 8508 Homburg info@megajoule.ch www.megajoule.ch 052 763 41 23
Natel	Mail	
Name	Vorname	
Strasse	PLZ/Ort	
Natel	Mail	

