

# Lauf-Virus

## Laufend Kultur

4 Tage Laufreise an die Nordsee  
nach Belgien.

## Sport und Kultur:

Lass Dich führen,  
entdecke die alte Hansestadt Brügge in Belgien.  
Laufen am Strand oder in dem Dünenreservoir

Termin: 26. März 2010

Personaltraining · Bernd Schiermeister  
Wolter von Plettenbergstr. 12  
59514 Welver  
☎ 02384-54335 · 📠 0163-2580992

Bike-Virus

KUOTA  
QUANTEL

OAKLEY



[www.personal-trainer-soest.de](http://www.personal-trainer-soest.de)

## Leistungen:

Transfer, Übernachtung  
mit Frühstück, Stadtführung  
in Brügge, Laufbetreuung,  
Laufschule – Lauf ABC,  
Yoga in der Gruppe.



# Lauf-Virus

**Termin: 26. März 2010**

Leistungen:

Transfer, Übernachtung mit Frühstück, Stadtführung in Brügge, Laufbetreuung, Laufschule-Lauf ABC, Yoga in der Gruppe.

Möglicher Tagesablauf:

**1 Tag:** Anreise ab ca. 12 Uhr, Einchecken, Warm Up, kleine Laufeinheit.

**Relax:** Gemeinsames Abendessen.

**2 Tag: Early Bird:** Warm Up vor dem Frühstück.

**Frühstück:** Laufeinheit mit individueller Führung.

**Relax:** Dehnungs- und Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der spezifischen Muskelverkürzungen und muskulären Defizite des Laufsportlers. Dauer 60 min

**Relax:** Abendessen.

**3 Tag: Early Bird:** Warm Up vor dem Frühstück.

**Frühstück:** Laufeinheit mit individueller Führung.

**Relax:** Stadtbummel in der historischen Altstadt Brügge.

Gemeinsamer Tagesauslauf oder individuelle Gestaltung.

**4 Tag: Schwimmen:** Frühstück.

**Praxis:** Regenerativer Lauf / 30 – 60 min

**Theorie:** Abschlussrunde offene Fragen / 60 min

**Option:** I. Basis-Gesundheits-Check

Ausführliches Anamnesegespräch Allgemeine körperliche Untersuchung inkl. Blutdruck, Körperfettmessung, ggf. Gewichtsempfehlung Risikoanalyse. Empfehlungen zu sinnvoller ergänzender Diagnostik / ca. 30-45 min / Kosten 45.- €

Preise sind abhängig von der teilnehmenden Personenzahl.

**Ab 5 Personen: 359.-€ / 6 Personen 299.-€**

\* Änderungen vorbehalten.