

Laufen total Laufcamp in Dresden

Hier findest Du Informationen zum **Laufen total Laufcamp in Dresden**.

Laufen total Laufcamp vom 29.09. bis 01.10.2017 in Dresden/Wachwitz

Teilnehmer:

Das Laufen total Laufcamp ist für alle Läuferinnen und Läufer gedacht, die mehr über das Laufen und das Lauftraining erfahren wollen, für Laufeinsteiger bis hin zum „ruhmreichen Mittelfeld“. Eine Laufstrecke von mindestens 6 bis 8 Kilometern sollte beherrscht werden. Für längere Einheiten wird ein Transportservice nach Absprache zur Verfügung gestellt. Keine Angst, es gibt kein zu langsam. Laufanfänger sind sehr, sehr gern gesehen.

Leistungen:

- 2 x Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie ausgestattet mit Bad, WC, Flachbildschirm und Internetanschluss (wenn gebucht)
- 2 x Frühstück (wenn Übernachtung gebucht)
- 2 x Mittagessen und Abendessen (wenn gebucht)
- Kostenfreie Parkplätze an der Elbterrasse Wachwitz

- Training und Vorträge (vom erfahrenen Läufer, Laufblogger, zertifizierten Laufcoach, Fitnessstrainer-B und Personal Trainer Heiko Wache)
- Handreichung mit wichtigen Informationen zum Fitnessstraining
- Versorgung während des Trainings und der Vorträge mit Getränken, Riegeln und Obst
- Nach dem Laufen total Laufcamp in Dresden bekommen alle Teilnehmer eine Auswahl an Fotos zur eigenen Verwendung per E-Mail gesendet

Veranstaltungsort:

Elbterrasse Wachwitz

Altwachwitz 14

01326 Dresden

www.elbterrasse-wachwitz.de

Ablaufplan und Programm

Freitag, 29. September 2017

- **bis 15:00** individuelle Anreise
- **15:00 – 15:45** Begrüßung und Eröffnung des Laufen total Laufcamps (Konferenzraum)
- **16:00 – 17:00** Laufend „Wachwitz“ kennenlernen
- **17:15 – 18:15** Workout für mehr Kraft und Ausdauer (durchgeführt an der

Elbe)

- **18:30 – 20:00** gemeinsames Abendessen (wenn gebucht)
- **20:00 – 21:00** Frage & Antwortrunde zum Lauftraining und dem Laufen (Konferenzraum)
- **21:30 – 22:15** Stirnlampen – Guten Nacht-Lauf in Wachwitz

Samstag, 30. September 2017

- **07:00 – 07:45** Guten Morgen Lauf an der Elbe
- **10:00 – 12:00** Lauf-ABC, Lauftechnik, Koordination und Tempotraining (an der Elbe)
- **12:00 – 14:00** Pause/Mittagessen (wenn gebucht)
- **14:00 – 15:00** Stabilisationstraining für Läufer (durchgeführt an der Elbe)
- **15:15 – 16:45** Treppentraining/Hügeltraining für Läufer
- **17:00 – 18:00** Koordinationsleiter, Springseil, Medizinball und Co (Workouts an der Elbe)
- **18:00 – 20:00** gemeinsames Abendessen (wenn gebucht)
- **ab 20:00** gemeinsamer Tagesausklang

Sonntag, 01. Oktober 2017

- **09:00 – 12:00** Das „Blaue Wunder“ im Laufschrift erleben (Pausen und Aus-und Einstiegsmöglichkeiten sind vorhanden)
- **12:30 – 14:00** Mittagessen (wenn gebucht)
- **14:00 – 14:30** Verabschiedung und Abschlussrunde aller Teilnehmer (Konferenzraum)

Veranstalter

Heiko Wache/Laufen total

August-Bebel Straße 10

03046 Cottbus

Telefon 0151 12718082

kontakt@laufen-total.de

www.laufen-total.de

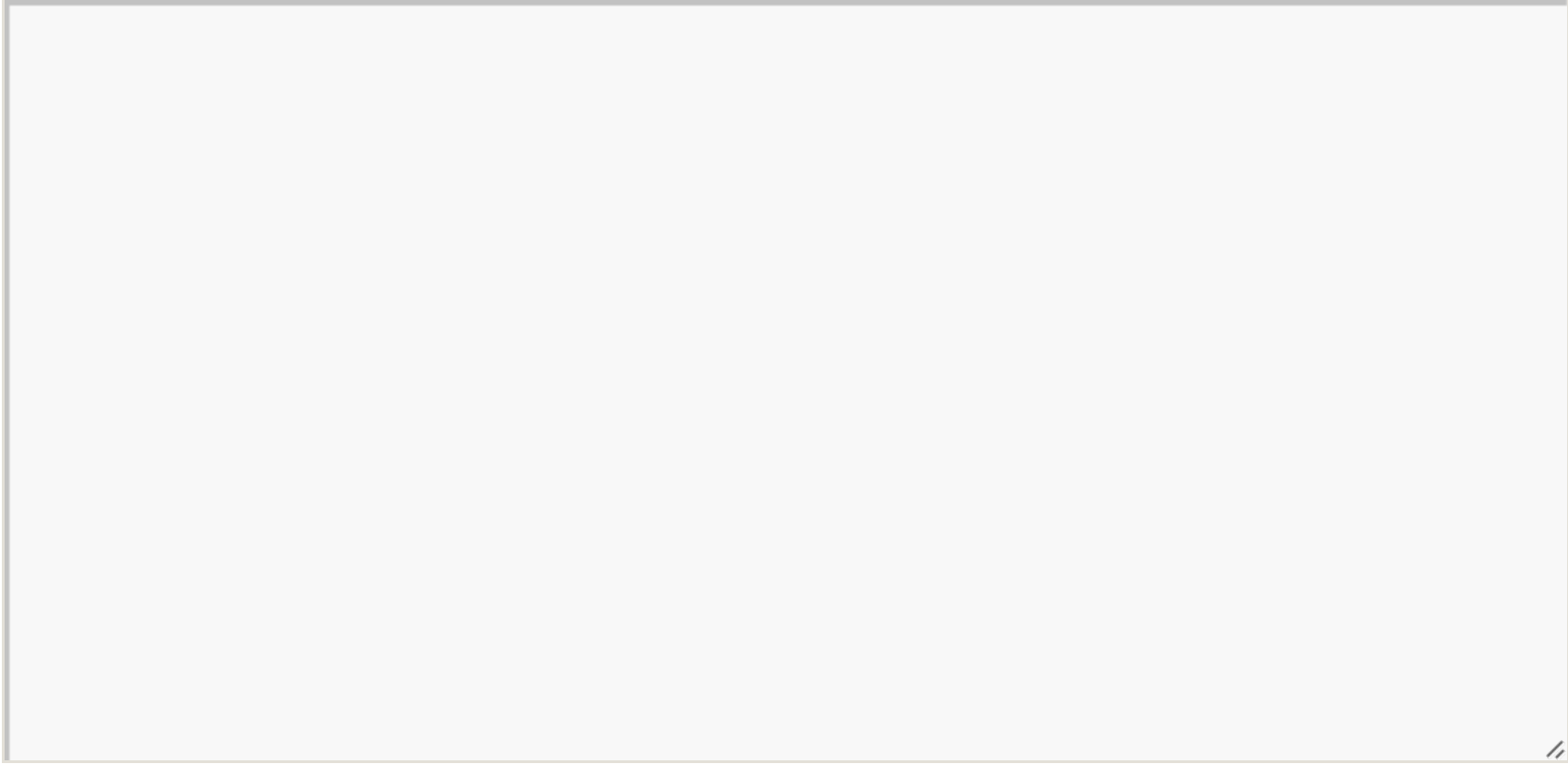
Unverbindliche Anfragen zum Laufen total Laufcamp Dresden

Buchungen, Anfragen zum Preis und vieles mehr kannst Du bequem über das Formular erstellen.

Dein Name (Pflichtfeld)

Deine E-Mail-Adresse (Pflichtfeld)

Welche Fragen hast Du zum Laufen total Laufcamp in Dresden?



Senden

Voraussichtlicher Anmeldeschluss: 04.09.2017

 +1 0

 Pin it 0

 +1

 Pin it

 teilen

 teilen

 tweet

 tweet

[Online-Training](#)

[Personal Training](#)

[Laufkurse](#)

[Laufcamp](#)

[Fitnessstag](#)

[Kontakt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)