Lauf- und Nordic Walking Woche
15.05. – 21.05.2021
Gstaad – Saanen

Ob alt oder jung, schnell oder langsam, Frau oder Mann, 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 Grundlagebereich absolvieren, stehen auch ein Fahrtspiel und ein Berglauf auf dem Programm. Daneben runden Kraft-, Stabilisation- und Krafteinheiten, 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 auslehnen. 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 begrenz.

Für weitere Auskünfte stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Ich melde mich / uns an für:

Lauf- und Nordic Walking Wochen 15.05.-21.05.2021, 6 Übernachtungen, Halbpension, Preise inkl. Sportkursprogramm und Taxen

☐ **Lauf- und Nordic Walking Woche 15.05.-21.05.2021, Fr. 1270.- inkl. Mwst** ☐ **EZ Zuschlag sFr. 220.- inkl. Mwst**

☐ **Läufer/in** ☐ **Nordic Walker/in** ☐ **Begleitperson (minus sFr. 150.-)**

Name	**Vorname**	**Datum**
Strasse	**PLZ/Ort**	
Natel	**Mail**	
Name	**Vorname**	
Strasse	**PLZ/Ort**	
Natel	**Mail**	

Information /Anmeldung:
MegaJoule GmbH
Dan Uebersax
Sonnenbergstrasse 20
8508 Homburg
info@megajoule.ch
www.megajoule.ch
052 763 41 23