

# Lauf- und Nordic Walking Woche

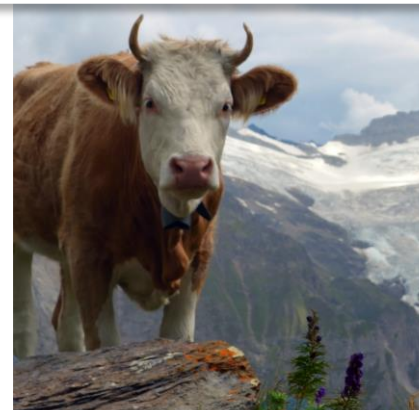
## 27.09. - 03.10.2020

### Gstaad - Saanen



MEGAJOULE

swiss masters  
running



**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 ein passendes Angebot!** In 3-4 Läufergruppen und 1-2 Nordic Walking Gruppen erkunden wir die Wege im Saanenland. Nebst den variationsreichen Lauf- oder Walkingrunden welche wir hauptsächlich im Grundlgebereich absolvieren, stehen auch eine Intervalleinheit, ein Berglauf und ein Fahrspiel auf dem Programm. Daneben runden Kraft-, Stabilisation- und Kräfteinheiten, Stretching, Kraus&Co, Lauf-ABC, Technik 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 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 mieten. 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.

**Speziell** Falls wir die Woche aufgrund einer behördlichen Anordnung nicht durchführen können, erhältst du den einbezahlten Arrangementbetrag ohne Rückbehalt zurück.

Lässig, wenn du auch mit dabei bist! Für Auskünfte stehen wir dir gerne zur Verfügung.



Ich melde mich / uns an für:

Lauf- und Nordic Walking Wochen 27.09.-03.10.2020, 6 Übernachtungen, Halbpension, Preise inkl. Sportkursprogramm und Taxen

- Lauf- und Nordic Walking Woche 27.09.-03.10.2020 sFr. 1150.- inkl. MwSt  EZ Zuschlag sFr. 240.- inkl. MwSt
- Läufer  Nordic Walker  Begleitperson (minus sFr. 150.-)

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

Name	Vorname
Strasse	PLZ/Ort
Natel	Mail



... und es läuft!



FIT for LIFE

SPONSER SPORT FOOD



LEKI

