



Laufwoche auf Sardinien mit Anita Weyermann

8 Tage / 7 Nächte

Geführte Lauftrainings in mindestens 3 Stärkeklassen

Betreuung durch Anita Weyermann während der ganzen Woche

Vorträge über verschiedene Aspekte des Lauftrainings

Direktflug ab der Schweiz

Club-Hotel Tirreno mit Halbpension und offeriertem Mittagslunch

Datum: 14. – 21. April 2012

Hotel: Club-Hotel Tirreno in Cala Liberotto

Gebiet: Das wunderschöne und vielseitige Laufgelände in unmittelbarer Hotelnähe, direkt am Meer, in Pinienwäldern und im Hinterland garantiert eine unvergessliche Laufwoche.

Teilnehmer: Willkommen sind Läuferinnen und Läufer aller Stärkeklassen, welche sich durch die Anwendung verschiedener Trainingsformen verbessern möchten.

Mindestanforderung: Eine Stunde Joggen ohne Unterbruch!

Programm: Täglich zwei Trainingseinheiten (ausser Ruhetag). Die eine Einheit trainiert das Laufen, die zweite ist eine kurzweilige Kombination von Gymnastik, Kraft- und Koordinationsübungen. Die Laufeinheiten variieren zwischen längeren, langsamen und kurzen, intensiven Läufen. Das Training wird ergänzt durch Vorträge, Ratschläge und Tipps, Ruhepausen und erholendes „Nichtstun“.

Team: Anita Weyermann Salzmann (mehrfache WM- und EM-Medaillengewinnerin und fünffache Schweizerrekordhalterin), Fritz Weyermann (ehemaliger Trainer von Anita), Roland Salzmann (ambitionierter Bergläufer und Age Group Duathlon Weltmeister)

Preis: ab Fr. 1'667.- inkl. Flug, Hotel und Vollpension

Fragen oder **Anmeldungen** bitte an contact@anitaweyermann.ch oder 079 600 45 88.

SALOMON 

isostar®