

# Trainingscamp Andalusien Mai 2017

## ENTSPANNTES LAUFEN

Special: Yoga für Läufer

### ENTSPANNTES LAUFEN IN ANDALUSIEN

ENTSPANNTES LAUFEN an endlosen Sandstränden  
- Traumhafte Bedingungen für Deinen Laufurlaub an der Costa de la Luz

Für Dich geeignet, wenn Du Deine Lauftechnik erlernen oder verbessern möchtest - unabhängig davon, ob Du Lauf-Einsteiger, Wiedereinsteiger, Genießer oder wettkampforientierter Läufer bist.

In exklusiver und einzigartiger Atmosphäre bieten wir Dir eine Kombination aus Deiner Leidenschaft Laufen und der Kraft des Yoga.

### PROGRAMM

Das Laufprogramm besteht aus 1-2 x täglichen Läufen zwischen 5-25 km in unterschiedlichen Leistungsgruppen. Techniktraining, Laufschule, Laufstilanalyse inklusive.

Yoga für Läufer: Ergänzend zum Laufprogramm arbeiten wir an Kraft und Flexibilität für unsere Körpermitte und sorgen für Entspannung. Viele Elemente aus dem Yoga tragen zu Stabilisierung des Muskelkorsetts und des Körpersystems bei. Durch gezielte Entspannungsübungen lernst Du Deine Regeneration nach Belastungen zu verbessern.

[www.facebook.com/sportsanddiagnostic](https://www.facebook.com/sportsanddiagnostic) . [www.sports-diagnostic.de](http://www.sports-diagnostic.de) .  
[www.facebook.com/yogaps.de](https://www.facebook.com/yogaps.de) . [www.yogaps.de](http://www.yogaps.de)

## EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

- > Flug ab/an Frankfurt oder Düsseldorf
- > Zug zum Flug inklusive
- > Transfers Jerez de la Frontera zum Hotel und zurück
- > 7 Übernachtungen inklusive Halbpension, Speisen in Buffetform, im Hipotel Gran Conil, vegetarische Verpflegung möglich. Doppelzimmer oder Einzelzimmer.
- > Komplette Laufbetreuung (täglich, 1 Ruhetag)
- > Yogaprogramm
- > Läufer talks / Gruppencoaching zu Ernährungsfragen & Trainingssteuerung in entspannter Runde
- > hochwertiges Kossmann-Laufshirt

## VORAUSSICHTLICHE FLUGZEITEN:

ab Frankfurt 5:45 Uhr, zurück 9:45 Uhr

ab Düsseldorf 14:50 Uhr, zurück 18:55 Uhr

## PREIS:

**Frühbucher ab 990 €** (Übernachtung im Doppelzimmer Best Price), ab Frankfurt

Aufpreis Einzelzimmer: ab 195 € (ab Frankfurt)

Aufpreis Einzelzimmer: ab 195 € (ab Düsseldorf)

Frühbuchervorteil gültig bis **Anmeldung bis 7.12.2016**, danach: ab 1.190 € (DZ)

- Preise nach Eingang der Buchung und Verfügbarkeit -

## TRAINERTEAM

- Uwe Schork, Sport- und Gesundheitstrainer & Coach  
[www.facebook.com/uwe.schork](http://www.facebook.com/uwe.schork)
- Sabine Flechner-Schork, Yogalehrerin  
[www.facebook.com/yogaps.de](http://www.facebook.com/yogaps.de)
- Carolin Zender, Sportmedizinerin  
[www.facebook.com/carocatze](http://www.facebook.com/carocatze)

Exklusive Gruppengröße: 15-20 Teilnehmer



## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Trainingscamp „Entspannt Laufen in Andalusien Mai 2017“ an.

Laufprogramm mit Uwe Schork, Sports&Diagnostic  
[www.sports-diagnostic.de](http://www.sports-diagnostic.de) / [www.yogaps.de](http://www.yogaps.de)

Verpflegung: Halbpension (DZ/EZ nach Auswahl und Verfügbarkeit)  
Reisetermin: 10.-17.5.2017

### PREIS:

**Frühbucher ab 990 €** (Übernachtung im Doppelzimmer Best Price, ab Frankfurt)

Aufpreis Einzelzimmer: ab 195 € (ab Frankfurt)

Aufpreis Einzelzimmer: ab 195 € (ab Düsseldorf)

Frühbuchervorteil gültig bis **Anmeldung bis 7.12.2016**, danach: **ab 1.190 €**

- Preise nach Eingang der Buchung und Verfügbarkeit / bitte Bestätigung abwarten -

### Gewünschte Zimmerkategorie und Abflugort – BITTE ANKREUZEN:

Doppelzimmer:

Einzelzimmer:

Abflug Frankfurt:

Abflug Düsseldorf:

Anzahl der Reisenden: .....

Name/ Vorname RT1: .....

Name/ Vorname RT2: .....

Anschrift: .....

.....

Telefon: .....

eMail: .....

Geburtsdatum RT 1: .....

Geburtsdatum RT 2: .....

Reiserücktritts/ Reiseabbruchversicherung pro Teilnehmer  
für jeweils 50 € buchbar: RRV 1  RRV 2

**Unterschrift**.....

Nach Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 30% fällig. Nach Eingang der Zahlung erfolgt die Bestätigung. Der Restbetrag ist bis 6 Wochen vor Reiseantritt, bis 29.3.2017, zu leisten.

**Formular bitte per email an [u.schork@sports-diagnostic.de](mailto:u.schork@sports-diagnostic.de) zurückschicken.**

**Ich möchte gerne auch zukünftig über Veranstaltungen per email informiert werden:**

***Rückfragen gerne per 0173-3260340, Uwe Schork, oder direkt im Partner-Reisebüro City Reisebüro, Schifferstadt: 06235-7001 (Stefanie Strickler, [ss@reisebuero-schifferstadt.de](mailto:ss@reisebuero-schifferstadt.de))***