

Laufcamp: Fit werden mit Christian Schenk

Laufen hält fit. Aber gibt es den perfekten Laufstil, wie sieht die richtige Dehnung aus und was lässt sich machen gegen den eigenen Schweinehund? Antworten auf diese Fragen gibt Christian Schenk, Olympiasieger im Zehnkampf, interessierten Läuferinnen und Läufern exklusiv in seinem Laufcamp im AHORN Seehotel Templin.

24.09.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Drei Tage mit dem Profisportler versprechen Fitness, Information und Spaß! Die Laufcamps beinhalten neben zwei Übernachtungen inklusive Vollpension jede Menge Aktion.

Individuelle Tipps vom Profi

Nach einer individuellen Fitness-Analyse erstellen Sie gemeinsam mit Christian Schenk einen optimalen Trainingplan. Es stehen drei Laufeinheiten inklusive digitaler Laufbild-Analyse auf dem Programm. Aqua-Jogging sowie Schwimmeinheiten in dem modernen Hotelschwimmbad sowie Entspannung im gemütlichen Saunabereich erwarten Sie außerdem. Profitieren Sie von vielen exklusiven Tipps von Christian Schenk zur optimalen Stabilisierung, Dehnung und Bekleidung sowie zur richtigen Ernährung.

Weitere Informationen:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/241>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die dreitägigen Laufcamps kosten jeweils 139 Euro pro Person inklusive zwei Übernachtungen mit Vollpension (auf Anfrage und nach Verfügbarkeit; Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen) und finden an folgenden Terminen statt: 17. bis 19. Juni, 24. bis 26. Juni und 19. bis 21. August 2011.

*Alle weiteren Infos zum Laufcamp und zur Anmeldung finden Sie hier:
www.ahorn-wohlfuehlhotels.de/Laufcamp*