

„Laufstage“ mit Triathlon-Profi Stephan Vuckovic

Unser Laufseminar findet in 1025 Meter über dem Alltag statt. Atmen Sie reine Schwarzwaldluft im Nationalpark Schwarzwald und genießen Sie die teilweise noch unberührte Natur. Bei unseren Laufeinheiten rund um das Plateau des Schliffkopfs werden Sie von den Ausblicken über die dichten Tannenwälder des Schwarzwaldes bis hin zur Rheinebene beeindruckt sein.

Die sportliche Leitung der „Laufstage“ hat Triathlon-Profi **Stephan Vuckovic**, der den meisten durch den Gewinn der Silbermedaille bei den Olympischen Spielen im Jahr 2000 in Sydney bekannt wurde. Über viele Jahre hatte sich Stephan Vuckovic auf der Langdistanz Ironman in der Weltspitze etabliert und dabei war – wie schon immer – das Laufen seine stärkste Disziplin. Heute gibt er sein Wissen und seine Erfahrungen in vielen Seminaren und als Trainer von Mannschaften und Einzelsportlern weiter.

Die „Laufstage“ sind für alle Laufanfänger, Wiedereinsteiger und Freizeitläufer geeignet, die Spaß an gemeinsamen Laufeinheiten im Schwarzwald haben, viel Wissenswertes um das Thema Laufen und optimale Trainingsgestaltung erfahren wollen und gleichzeitig Wellness & gutes Essen genießen möchten.

Seminarinhalt:

- gemeinsame Laufeinheiten im Naturschutzgebiet Schliffkopf (Aufteilung in kleine Gruppen)
- individuelle Betreuung durch Stephan Vuckovic und sein Team
- Lauf-ABC: Verbesserung des Laufstils & Tipps für effektiveres Laufen
- Kräftigungsübungen speziell für Läufer, Rumpfstabilisation, Dehnen
- Vortrag von Stephan Vuckovic über Motivation, Ernährung, Trainingssteuerung, Abwechslung im Trainingsalltag, Tipps vom Profi
- Herzfrequenz-Leihuhren werden auf Wunsch zur Verfügung gestellt.
- Auf Wunsch: individuelles Schwimmtechniktraining

Gegen eine Gebühr in Höhe von 49,00 € inkl. MwSt. können Sie einen **Laktat-Stufentest** buchen, der im Rahmen der „Laufstage“ durchgeführt wird:

- Erstellung einer Ist-Analyse & kurze Erläuterung
- im Anschluss: schriftliche Trainingsempfehlung für das weitere Training

Jeder Teilnehmer erhält ein hochwertiges Funktionsshirt, eine Teilnehmerurkunde sowie eine „Überraschungstüte“ mit Dingen, die beim Laufen nützlich sein können.

Weitere Leistungen:

- 2 Übernachtungen inklusive Frühstücksbuffet
- gemeinsames Mittag- und Abendessen
- Mineralwasser & Fruchtsaftschorlen, Heißgetränke zu den Mahlzeiten
- Kaffee & Kuchen am Nachmittag
- Mineralwasser zu den Trainingseinheiten
- Nutzung von Schwimmbad, Sauna- und Wellnessbereich
- Kostenfreie Parkplätze am Hotel vorhanden
- Eigene Anreise: mit dem Auto bzw. gute Bahnverbindungen vorhanden

Zum Ablauf

Seminarbeginn bzw. Zimmerbezug ist am Anreisetage um 15 Uhr. Nutzung des Wellnessbereichs und Schwimmbad ist auch bereits früher möglich.

Das Seminar endet am Abreisetag mit dem gemeinsamen Mittagessen. Nutzung von Schwimmbad und Wellness bzw. SPA-Behandlungen auch danach möglich.

Gerne senden wir Ihnen den voraussichtlichen Ablaufplan zu.

Das Hotel

Das ****S-Nationalpark-Hotel Schliffkopf liegt am fast höchsten Punkt der Schwarzwaldhochstraße auf 1025 Meter Höhe, mitten im Naturschutzgebiet Schliffkopf.

Hier kann man sich in angenehmer Atmosphäre wohlfühlen und die Seele baumeln lassen. Der Wellness-Bereich mit verschiedenen Saunen, Innenpool (13 m Länge) und Außenpool sowie das Berg-SPA laden zum Entspannen ein.

Termine 2017

23.-25. Juni 2017 (Fr – So) 440,00 € inklusive gesetzl. MwSt. pro Person im DZ

Einzelzimmerzuschlag 25,00 € für zwei Nächte.

Begleitpersonen (ohne Laufseminar) im Doppelzimmer zahlen einen Betrag in Höhe von 320,00 €.

Alle Preise verstehen sich pro Person und inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer und aller o.g. Leistungen.

Sollten Sie eine Verlängerung Ihres Aufenthaltes wünschen, dann lassen wir Ihnen gerne dafür ein Angebot zukommen.

Erleben Sie mit uns erholsame und sonnige Tage im Nationalpark Schwarzwald.

