



LAUF-TRAININGSCAMP

Zum zweiten Mal findet zur Vorbereitung für die Laufsaison vom **14. bis 17. April 2019** das **Lauf-Trainingscamp** in Pörschach am Wörthersee statt.

Ein Mix aus **Praxiseinheiten und Vorträgen** sorgt für die ideale Vorbereitung für die Laufsaison. Von Laufeinsteiger/innen bis zu fortgeschrittenen Läufer/innen stehen jeden Tag zwei Trainingseinheiten mit den Experten an der Tagesordnung. Als Headquarter dient das Werzer's Hotel Resort****s in Pörschach am Wörthersee. Im anliegenden idyllischen Badehaus kann man sich nach dem Training entspannt erholen und das Seefeeling auch schon im Frühling genießen.



präsentiert von Villacher Freilich

Unser Angebot

- ▶ zwei Trainingseinheiten pro Tag für alle Zielgruppen (Einsteiger bis fortschrittlichen Läufer)
- ▶ individuelle Betreuung durch qualifizierte Laufexperten
- ▶ Vorträge zu diversen Themen: Ernährung, digitale Trainingssteuerung und Handhabung Garmin Pulsuhren
- ▶ Yogaeinheit zum Kennenlernen
- ▶ Zutritt zum anliegenden Badehaus ...

Lauf-Trainingscamp inkl. Vorträge mit Übernachtung im Werzer's Hotel Resort****s **€ 499,-**
 p. P. im Doppelzimmer mit Vollpension, Einzelzimmerzuschlag € 57,-
 Lauf-Trainingscamp inkl. Vorträge mit Mittagssnack und Abendessen im Werzer's Hotel Resort****s **€ 330,-**

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Das Lauf-Trainingscamp ist auf 40 Personen reglementiert, also schnell unter www.mjk-sportmarketing.com buchen.

Anmeldung unter mjk-sportmarketing.com

KLEINE ZEITUNG

Meine Kleine.

KÄRNTEN LÄUFT | www.kaerntenlaeuft.at | info@kaerntenlaeuft.at

GRAZ MARATHON | www.grazmarathon.at | info@grazmarathon.at



DIESE COACHES SIND BEIM LAUF-TRAININGSCAMP FÜR DICH MIT DABEI.

Worauf wartest du noch, schnell unter www.mjk-sportmarketing.com anmelden.

Beim Lauf-Trainingscamp stehen dir kompetente MJK-Coaches zur Seite. Anbei die Trainer im Kurzportrait.



Katrin Frank

Die zertifizierte Yogalehrerin wird die geplante Yogaeinheit leiten. Mit Begeisterung unterrichtet sie schon seit einigen Jahren verschiedene Yogastile in Klagenfurt. Von sanftem Yoga mit Augenmerk auf Pranayama (Atemtechniken), Meditation, Mobilisation der Gelenke und Entspannung bis zu athletischem, körperbetonten Yoga.



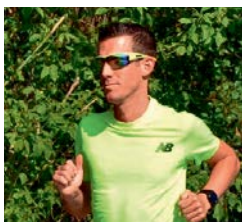
Edith Zuschmann

Die staatlich geprüfte Trainerin ist unter anderem die Gründerin und Verantwortliche für das globale Frauen-Laufnetzwerk 261. Sie betreut von Nationalkader-Triathleten bis hin zu LaufeinsteigerInnen. Ihr persönlicher Schwerpunkt liegt auf der Lauftechnik und dem Lauftraining für Frauen.



Erich Kokaly

Der ehemaliger Leistungssportler (Marathonstaatsmeister, mehrfacher österr. Meister) ist seit dem 13. Lebensjahr mit dem Laufsport verbunden und nach wie vor als ambitionierter Hobbysportler aktiv. Neben unzähligen persönlichen Erfahrungen ist er zusätzlich staatlich geprüfter Leichtathletik-Instruktor und gerade dabei die Trainer Lizenzausbildung „Lauf“ abzuschließen.



Werner Schrittwieser

Der ambitionierte Läufer aus Niederösterreich hat vor 10 Jahren seine Leidenschaft fürs Laufen entdeckt und ist seit 2014 als „Running Schritti“ unterwegs – mittlerweile zählt er zu den bekanntesten Laufbloggern Österreichs. Es ist immer wichtig ein Ziel vor Augen zu haben, doch neben dem Ehrgeiz darf der Spaß und die Freude für Werner nie zu kurz kommen.



Oliver Münzer

Der ehemalige Profiläufer ist seit 30 Jahren leidenschaftlich mit dem Laufen verbunden. Er war auf der Mittelstrecke bei unzähligen Europa- und Weltmeisterschaften mit dabei. Seit Jahren leitet Oliver bereits Lauftreffs. Er ist ein Mann der Praxis, ganz nach dem Motto LEARNING BY DOING!