

HARZlaufwochenende

Mittwoch, 21.03. – Sonntag, 25.03.2018

In der höchstgelegenen Region des Harzes, dem Oberharz, liegt das **Wald- und Sporthotel Festenburg** inmitten eines riesigen Naturparks. Umgeben von traumhaften Wäldern und zahlreichen Seen ist hier der ideale Ausgangspunkt für Läufe und Wanderungen zu jeder Jahreszeit. Sie erleben Natur pur, können abschalten und sich vom Alltag erholen.



Zimmerausstattung: Dusche, WC, Telefon, TV, Haartrockner
Hausausstattung: Lift, WLAN, Hotelrestaurant, Terrasse, Bar, Tagungsraum
Wellness und Sport: Hallenbad, Sauna, Fitnessraum, Bowlingbahn, Tischtennis, Minigolfanlage, Boccia und Beachvolleyball
Sonstiges: Waschmaschine, Trockner

Das Areal rund um das Hotel bietet den Teilnehmern ein gemeinsames, sportliches Wochenende (auch für Anfänger) mit Naturerlebnisläufen abseits befahrener Straßen und umfangreichem Sport- und Freizeitprogramm.

Laufangebote und Sportprogramm:
Lauf-ABC - lange Dauerläufe - Tempodauerläufe - Renntempo-Schulung - Trail-Running - Wanderung - Gymnastik - Faszientraining - Kraft- /Stabiübungen - Koordinationsschulung - Aquafitness - Konzentrationsübungen



Die Kosten:
Doppelzimmer 355 €/Person
Einzelzimmer 390 €/Person
beinhalten Unterbringung, Frühstücksbüfett, ein umfangreiches sportgerechtes Abendessen mit mehreren Gängen, Betreuung und die Teilnahme an allen Lauf- und Sportangeboten.
Die Anreise erfolgt individuell.
Anmeldung unter: <http://rennies-sport-reisen.de/sportreisen>

Geplantes Programm:

Mi., 21. März	bis 15.00 Uhr Anreise 15:30 Uhr Begrüßungsrunde/lockerer Dauerlauf rund um den Schalker Teich 17.00 Uhr Gymnastik/Faszientraining 18.30/20.00 Uhr Abendessen/Besprechung
Do., 22. März	07.30/08.00 Uhr Frühlauf/Gymnastik 08.30 Uhr Frühstück 10.30 Uhr Lauf-ABC und Laufstilanalyse 15.30 Uhr kleiner Berglauf 17.30 Uhr Aquafitness/Faszientraining 18.30 Uhr Abendessen
Fr., 23. März	07.30/08.00 Uhr Frühstückslauf/Gymnastik 08.30 Uhr Frühstück 10.30 Uhr Lauf-ABC (Wiederholung) anschl. ruhiger Waldlauf 14.00 Uhr Wanderung ((UNESCO Weltkulturerbe „Harzer Wasserregal“) 17.30 Uhr Aquafitness/Faszientraining 18.30 Uhr Abendessen anschl. Tischtennisturnier
Sa., 24. März	07.30/08.00 Uhr Frühstückslauf/Gymnastik 08.30 Uhr Frühstück 10.30 Uhr Trailrunning/lange Runde 14.30 Uhr Ausflug zum Cafe Muhs 18.30/20.00 Uhr Abendessen/Abendprogramm
So., 25. März	07.30 Uhr Frühstückslauf/Gymnastik 08.30 Uhr Frühstück 10.30 Uhr Lauftraining/Abschiedsrunde 13.00 Uhr Abschlussbesprechung

