

Laufferien

Lauf Camp 3

AVIVA Sankt Stefan/Österreich

AVIVA
★★★★s make
friends



Termin

05. bis 07. Februar 2021

Hotel/Unterkunft/Treffpunkt

Rezeption Hotel AVIVA/OÖ
Höhenweg 1
A-4170 St. Stefan am Walde
Tel.: +43 7216 37600
Hotellkosten auf Anfrage unter
www.hotel-aviva.at

Leistung/Preis

Organisation, Information, Seminar,
Betreuung durch erfahrene Trainer,
3-tages Laufseminar 150,-

Auch tageweise buchbar

Erster Tag	95,-
Zweiter Tag	55,-
Dritter Tag	35,-

Zusatzangebot

Videoanalyse am Laufband	15,-
Halbjahres Trainingsplanung	110,-

Guide/Trainer/Referent

Maximilian Karlsböck

Anmeldung bis 26. Jänner 2021

maxfitness Karlsböck KG
www.maxfitness.at
+43 676 3283601
max@fitnesscoach.at

oder
Hotel AVIVA

Programm

Freitag 12:00 Uhr Zusammentreffen der Gruppe
12:30 Uhr **Start der Teststrasse**
Leistungstest am Laufband mit Laktatmessung, Laufstilanalyse, Überprüfung der Muskulatur, Stoffwechselltest, BMI,
17:00 Uhr **Aquajogging**
18:00 Uhr Wellness und Sauna
19:30 Uhr 5-gängiges Abendessen
22:00 Uhr Feiern im AVIVA Dance Club

Samstag 08:30 Uhr Frühstück
10:00 Uhr **Langlauftraining als Laufersatz und Kraftausdauertraining in der Traumarena**
12:30 Uhr Erholung im AVIVA Spa
14:00 Uhr **Laufschule über die Treppe**
19:00 Uhr Gemeinsames 5-gängiges Abendessen und Feiern im AVIVA Dance Club

Sonntag 08:30 Uhr Frühstück
10:00 Uhr **Kraftausdauer im Laufsport**
11:20 Uhr **Besprechung der Trainingspläne**
13:00 Uhr Erholung im Wellnessbereich
Heimreise oder individuelle Verlängerung

Bitte mitbringen: **Laufbekleidung und Laufschuhe In- und Outdoor, Badebekleidung, Pulsmesser,**

Viel Spaß wünschen Ihnen das AVIVA- und MAXFITNESSTEAM!



Bereiten Sie sich gemeinsam in einer Gruppe professionell für Ihren nächsten Laufbewerb oder Frühjahrsmarathon 2021 vor.

In diesem Seminar wird gezielt trainiert, die Kondition mittels

**Laktat-,
Stoffwechsel- und
Conconitest**

ermittelt und

**Laufstil,
Muskulatur,
Beinachse und
Fußgewölbe**

geprüft und ein persönlich professioneller Trainingsplan für

**Viertel-
Halb- oder
Marathon**

ausgearbeitet.

