

Mallorca laufend erleben - www.laufcampus.com

Laufseminare im Herbst 2011

- 22.10. - 29.10.2011
- 29.10. - 05.11.2011

**Ein oder zwei Wochen
Lauffreude in der Sonne**

- Drei Laufgruppen
- Lauftechnikübungen
- Läufer-spezifische Gymnastik
- Yoga für Läufer
- Vorträge über Laufen, Ernährung und Ausrüstung

ab 519,- Euro

inkl. Hotel & Halbpension



Laufseminare im Frühjahr 2012

- 25.02. - 03.03.2012
- 03.03. - 10.03.2012
- 10.03. - 17.03.2012

Ein bis drei Wochen am Stück

- Drei Laufgruppen
- Lauf-ABC-Übungen
- Lockern, Dehnen, Kräftigen
- Yoga für Läufer
- Vorträge über Laufen, Ernährung und Ausrüstung

ab 639,- Euro

inkl. Flug, Hotel & Halbpension



8. TUI Marathon und Halbmarathon am 16.10.2011

- Halbmarathon
- Marathon

Zusatzleistungen für Teilnehmer

- 2 Vorbereitungsläufe
- 1 Regenerationslauf
- 3 Vorträge
- Streckenbesprechung
- Gemeinsame Stadtrundfahrt
- Besuch der Marathonmesse

nur 111,- Euro



Weihnachtslauf von Mallorca am 26. Dezember 2011

- 23.12. - 27.12.2011

13,5 km von Lloseta nach Alaro

- 2 gemeinsame Trainingsläufe
- 1 Regenerationslauf
- 2 Vorträge
- Transfer zum Volkslauf

ab 620,- Euro

inkl. Flug, Hotel, Halbpension &
Startgebühr



28. Silvesterlauf von Mallorca am 31. Dezember 2011

- 28.12. - 02.01.2012

7 km - Vollgas oder kostümiert

- 3 gemeinsame Trainingsläufe
- 1 Regenerationslauf
- 2 Vorträge
- Transfer zum Volkslauf

ab 700,- Euro

inkl. Flug, Hotel, Halbpension &
Startgebühr

