



Running- und Bewegungswoche

inkl. Masai Barfuss-Technologie

in Tossa de Mar / Spanien

4.-11. März 2006

Organisation Christian Harzenmoser

kant. appr. Natur- und Sportheilpraktiker, MBT-Instruktor, Läufer und Triathlet
in Zusammenarbeit mit Eitzinger Sport

- Leistungen:
- An- und Rückreise von und nach Zürich mit Komfortbus (Abfahrt am Freitag Abend, Rückkehr am Sonntag Morgen)
 - Übernachtung im Hotel Golden Bahia in Tossa de Mar
 - **Frühstücks-, Mittag- und Nachtessenbuffet** (inkl. Wasser und Tischwein zum Nachtessen)
 - Benutzung des Wellnessbereiches des Hotels (Hallen-, Sprudelbad) Sauna, Dampfbad gegen Bezahlung
 - **Geführte Lauftrainings und Masai-Walking in verschiedenen Leistungsgruppen**
 - **Trainingstipps, Laufschnule und -technik mit Videoanalyse, Marathonvorbereitung**
 - **Stretching, Kraftgymnastik**
 - Läuferinnen und Läufer haben keinen Anspruch auf Radtransport.
 - 50 % Rabatt auf Velomiete für Läuferinnen und Läufer (Wochenmiete ist im voraus anzumelden)

Ein möglicher Tagesablauf könnte wie folgt aussehen:

- 07.30 – 08.30 h Footing
- 09.00 – 10.00 h Frühstück (Buffet)
- 10.30 – 12.00 h Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Video-Analyse
anschliessend Picknick oder gemeinsames Mittagessen
- 14.00 – 15.30 h Long Jog
- 16.00 – 17.00 h Einführung Masai-Walking
- 18.00 – 20.00 h Nachtessen

- ab 21.00 h Vortrag oder gemütliches Beisammensein

- Preis:
- **Doppelzimmer / VP Fr. 795.- / Person**
 - **Doppelzimmer /VP zur Alleinbenutzung Fr. 1054.- / Person**
 - **Einzelzimmer / VP Fr. 970.- / Person**

- Versicherung:
- Unfall-, Kranken- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
 - Obligatorische Annullationskostenversicherung inkl. Assistance Fr. 35.-

- Zahlungsbedingungen:
- Es gelten die Allg. Vertrags- und Reisebedingungen von Eitzinger Sport- und Aktiv-Ferien GmbH

- Anmeldung:
- Onlineanmeldung auf info@naturarzt-harzenmoser.ch oder per Tel. 071 333 53 30

- Informationen:
- Eitzinger Bike Holiday GmbH, Tel 052 366 20 50
 - www.eitzinger.ch oder e-mail an info@eitzinger.ch