



Laufen auf der Schwäbischen Alb vom 18.September – 20.September 2020

Ort: Hotel Sonnenhalde Bad Boll; www.landhotel-sonnenhalde.de ; Kornbergweg 1, 73087 Boll (grob: zwischen Stuttgart und Ulm in Baden-Württemberg)

Zeit: Freitag 18. September ab 14 Uhr bis Sonntag 20. September 11 Uhr

Kosten: 299€ p.Person. EZ Zuschlag 60€.

Leistungen Hotel: Übernachtung mit Frühstücksbuffet, Flachbild-TV, WLAN, Kühlschrank, Fön, kostenlose Parkmöglichkeiten, Sauna uvm.

Was? Nebst drei Lafeinheiten an drei Tagen (Freitag ca. 1-1,5h, Samstag ca. 2-2,5 h und Sonntag ein Nüchternlauf von ca. 1h) wird Wert auf Deinen Laufstil gelegt. Gemeinsam machen wir dynamisches, funktionelles Krafttraining.

Lauf ABC, welches zur Verbesserung Deines Laufstils beiträgt, sowie dem Erlernen „wie laufe ich im Gelände“ bauen wir in unser Lauftraining gezielt ein. Tips und Tricks aus meiner eigenen Laufbahn sowie Profitips die ich selbst „abgeschaut“ habe, gebe ich gern als Hintergrundwissen an Euch weiter.

Wir werden zwar keine Bergläufe veranstalten; es wird jedoch dennoch hügelig/wellig werden sowie ländlich.

Für wen? Diese erste Ausgabe biete ich für Personen an, die aktuell ein Halbmarathonniveau von 2-2,5h auf flacher Strecke besitzen oder auch Personen, die noch keinen Halbmarathon gelaufen sind, dies aber gern vor haben und nur eine 10km Laufzeit von ca. 55-65 Min vorweisen können.

Über mich: Ich bin ausgebildeter und zertifizierter Personal Fitness und Lauftrainer, der mehrmonatige Ausbildungen besucht hat und hierfür Prüfungen und Diplome bestanden hat. Selbst war ich Deutscher Meister und ebenso zwei Jahre im Nationalmannschaftskader des Deutschen Leichtathletikverbandes. Laufend – wie bereits in der Vergangenheit – eigne ich mir Profifachwissen an, welches ich gerne in meinen Kursen weitergebe.

Buchung: Die Buchung sowie Rückfragen erfolgen nicht über das Hotel sondern über den Veranstalter selbst:

Florian Böhme, Bergstr.43/1, 73054 Eislingen Telefon: 07161/916343 Mobil: 0173/7016316 info@florian-boehme.de