

# Lauf-Aktiv-Woche vom 11.-17. März 2018 auf Spiekeroog



für Einsteiger  
& Breitensportler


- ▶ 7 Tage inkl. Vollpension und Kaffee/ Tee + Kuchen
- ▶ eigene Anreise/ Abreise (Fahrt + Fähre)
- ▶ pro Person 600,00 € inkl. MwSt. im Haus Sturmeck

## Das Trainer-Duo

Carolin Hingst, Weltklasse-Stabhochspringerin  
Andreas Kuhlen, Experte im Laufsport

Anmeldeschluss:  
Maximale Teilnehmerzahl:

Sonntag 21.01.2018  
25 Teilnehmer/-innen



“Freuen Sie sich mit uns auf eine abwechslungsreiche und intensive Trainingswoche!”

- ▶ Laufkoordinationstraining
- ▶ Intervalltraining
- ▶ Tempowechseläufe
- ▶ Vortrag 1: “Mythos Marathon”
- ▶ Vortrag 2: “Trainingslehre - Richtig Laufen”
- ▶ Ganzkörper-Kräftigungstraining
- ▶ Rumpfstabilisationstraining
- ▶ Stabilisationstraining für die Füße, Sprung- & Kniegelenke
- ▶ Vortrag 3: “Gesunde Ernährung - Man ist, was man isst!”
- ▶ Vortrag 4: “Erfolgreich nach oben durch mentale Stärke”

... und natürlich mit täglichen Dauerläufen an die jeweilige Leistungsstufe angepasst!

Kontakt:

Andreas Kuhlen  
A-Trainer Leichtathletik  
Tel: 0171-28 47 377  
andreaskuhlen@gmx.de  
www.andreaskuhlen.de

Carolyn Hingst  
Personal- & Fitnessstraining  
Tel: 0177-78 56 103  
kontakt@carolin-hingst.de  
www.carolin-hingst.de