

Mallorca

Laufsportwochen



Laufsportwochen

- ★ 4. – 11. März 2012
- ★ 25. März – 1. April 2012
(gleichzeitig Run Fit Thurgau Trainingslager)

Für Spitzen- und Hobbyläufer die ideale Vorbereitung auf einen Marathon oder Halbmarathon. Wir trainieren in mindestens vier verschiedenen Leistungsgruppen. Sowohl der ambitionierte Läufer, welcher den Marathon unter drei Stunden läuft, wie auch der Hobbyjogger, welcher 2-3x wöchentlich seine Joggingrunden absolviert, können in der MegaJoule-Laufwoche auf Mallorca niveaugerecht trainieren. Das Wochenprogramm beinhaltet Dauerläufe, Long Runs, Fahrtspiel, Intervall und intermittierendes Training. Daneben stehen das läuferspezifische Krafttraining, Laufschule und kurze, praxisbezogene Theorieinputs auf dem Programm.

Begleitpersonen sind herzlich willkommen und dürfen selbstverständlich das eine oder andere Training mitmachen.

Ziel Mit abwechslungsreichen und niveaugerechten Trainings unter fachkundiger Leitung verbesserst du die Fitness, legst die Grundlagen für eine erfolgreiche Saison und verbringst eine gesellige Woche unter Gleichgesinnten. Nebst dem Training sieht das Programm auch Freiräume vor, die individuell genutzt werden können.

Leiterteam **Dan Uebersax**, Ing. Agr. FH, 3. Bieler 100-km-Lauf 7:36:48 (2010), Marathonbestzeit 2:39:45 (2005), **Luzia Schmid**, Marathonbestzeit 2:44:31 (2011), 3. Post-Cup 2009, 4-fache Gewinnerin «ZüriLaufCup», **Marianne Hebeisen**, Trainerin Leistungssport mit eidg. Fachausweis

Mehr Info MegaJoule GmbH, Sonnenbergstrasse 20, 8508 Homburg
Tel +41 (0)52 763 41 23, info@mega-joule.ch, www.mega-joule.ch

Lauf- und Nordic Walking Woche

- ★ 1. bis 8. April 2012
(gleichzeitig Swiss Masters Running Aktivwoche)

Die Aktivwoche für Nordic Walker, Hobby- und Spitzenläufer. In der Aktivwoche kommen sowohl der ambitionierte Läufer, wie auch der Geniesser auf seine Rechnung. In mindestens vier Leistungsgruppen (drei Lauf- und eine Nordic Walking Gruppe) beginnen wir den Tag mit einem Footing. Nach dem ausgiebigen Frühstücksbuffet bleibt Zeit für die Regeneration, bevor am Nachmittag das nächste Training auf dem Programm steht. Dauerläufe, Long Runs, Nordic Walking, Fahrtspiel, Stretching, Laufschule, Krafttraining, Technik – da kommt bestimmt keine Langeweile auf! Kurze, praxisbezogene Theorieinputs runden das Programm ab.



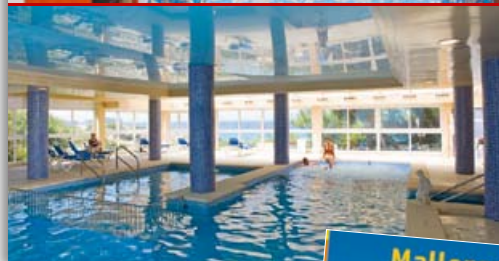
Hotel Lido Park**** Peguera

Das Hotel Lido Park liegt oberhalb von zwei Sandstränden und kleinen Buchten. Die beeindruckende Gebirgswelt lädt ein zu Wanderungen und anderen sportlichen Aktivitäten ins hügelige Hinterland mit seinen Pinienwäldern. Die Entfernung nach Palma beträgt ca. 22 Kilometer. Ein neu angelegter Radweg führt von Peguera direkt nach Palma. Geheiztes Meerwasser-Hallenbad mit Jacuzzi, Fitness-Center, Sauna, Massage, Internetecke, WLAN.

ab CHF 1'115.-

Preis p. P., 1 Woche, HP im DZ (Komfort-Plus, Meeresseite), inkl. Laufsport-Kursprogramm, Abflüge ab Zürich und Basel, inkl. obligatorischer Taxen, exkl. Versicherung und Dossiergebühr. Andere Zimmerkategorien auf Anfrage.

Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz (siehe Hauptkatalog). Änderungen vorbehalten.



Ferienenerlebnisse pur!

Bestellen Sie den Mallorca-Ferienkatalog 2012 mit Bade-, Wander-, Golf- und Radsportangeboten vom grössten Mallorca-Reiseanbieter der Schweiz.



09/2011/6 500/8

universal

geföhle für Ferien

Bitte Rückseite beachten

Universal Flugreisen AG
Gewerbeweg 15 · FL-9490 Vaduz
Telefon 0848 81 11 88 oder +423 235 07 43
www.universaltravel.ch



Mallorca



Anmelde-Talon

Ich melde mich/uns definitiv an für...

- | | | | |
|---|---------------------|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> Laufwoche Mallorca | 04.03. – 11.03.2012 | CHF 1'115.– | <input type="checkbox"/> EZ-Zuschlag CHF 100.– |
| <input type="checkbox"/> Laufwoche Mallorca | 25.03. – 01.04.2012 | CHF 1'115.– | <input type="checkbox"/> EZ-Zuschlag CHF 100.– |
| <input type="checkbox"/> Lauf- und Nordic Walking Woche | 01.04. – 08.04.2012 | CHF 1'225.– | <input type="checkbox"/> EZ-Zuschlag CHF 190.– |

- Flug ab Zürich Flug ab Basel

- Ich benötige eine Kombi-Versicherung zu CHF 35.–
(Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)
 Ich habe eine eigene Versicherung

- Mietstöcke Paar zu je CHF 25.–/Woche

Ort, Datum

Unterschrift

- Läufer Nordic Walker (1.–8.4.2012) Begleitperson (minus CHF 150.–)

Name Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Tel. (tagsüber) e-Mail

- Läufer Nordic Walker (1.–8.4.2012) Begleitperson (minus CHF 150.–)

Name Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Tel. (tagsüber) e-Mail

 **universal**

Gefühl für Ferien

Zurücksenden an Ihr bevorzugtes Reisebüro.

Preise pro Person. Unterkunft im Hotel Lido Park mit HP. Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz (siehe Hauptkatalog). Änderungen vorbehalten.

