

# Laufen

## Laufseminar

AVIVA Sankt Stefan/Österreich



**Bereiten Sie sich gemeinsam in einer Gruppe professionell für Ihren nächsten Laufbewerb oder Marathon 2019 vor.**

In diesem Seminar wird gezielt trainiert, die Kondition mittels **Laktat-, Stoffwechsel- und Conconitest** ermittelt, **Laufstil, Muskulatur, Beinachse** und **Fußgewölbe** geprüft und ein professioneller Trainingsplan für **Viertel-, Halb- oder Marathon** ausgearbeitet.



### Termin

01. bis 03. März 2019

### Hotel/Unterkunft/Treffpunkt

Rezeption Hotel AVIVA/OÖ  
Höhenweg 1  
A-4170 St. Stefan am Walde  
Tel.: +43 7216 37600  
[www.hotel-aviva.at](http://www.hotel-aviva.at)

### Leistung/Preis

Organisation, Information, Seminar,  
Betreuung durch erfahrene Trainer,  
3-tages Laufseminar 150,-  
Auch tageweise buchbar  
Erster Tag 90,-  
Zweiter Tag 50,-  
Dritter Tag 30,-

Hotelkosten auf Anfrage unter [www.hotel-aviva.at](http://www.hotel-aviva.at)

### Zusatzangebot

Videoanalyse am Laufband 15,-  
Halbjahres Trainingsplanung 110,-

### Guide/Trainer/Referent

Maximilian Karlsböck

# Laufseminar

## Programm

01.03.2019	12:00 Uhr 12:30 Uhr  16:00 Uhr 17:00 Uhr 19:00 Uhr 22:00 Uhr	Zusammentreffen der Gruppe <b>Start der Teststraße</b> Fitnesscheck am Laufband, Laktattest, Laufstilanalyse, Überprüfung der Muskulatur, Stoffwechseltest, BMI, <b>Koppeltraining Rad/Lauf</b> Wellness und Sauna 5-gängiges Abendessen Feiern im AVIVA Dance Club
02.03.2019	08:30 Uhr 10:00 Uhr 12:30 Uhr 14:00 Uhr 19:00 Uhr	Frühstück <b>Long Jogg</b> Erholung im AVIVA Spa <b>Koppeltraining Lauf- Krafttraining</b> Gemeinsames 5-gängiges Abendessen und Feiern im AVIVA Dance Club
03.03.2019	08:30 Uhr 10:00 Uhr 11:20 Uhr 13:00 Uhr	Frühstück <b>Vortrag: höher schneller weiter</b> <b>Besprechung der Trainingspläne</b> Erholung im Wellnessbereich Heimreise oder individuelle Verlängerung

Bitte mitbringen: **Laufbekleidung In- und Outdoor, Laufschuhe In- und Outdoor, Badebekleidung,**

Viel Spaß wünschen Ihnen die Teams von AVIVA und maxfitness!

**AVIVA**  
★★★★★ **make friends**

### Kontakt/Anmeldung

**maxfitness** Karlsböck KEG  
Firmenfitness  
Outdoorfitness  
Leistungstests & Leistungsanalysen  
Gesundheitsstrassen  
Rainerstr 6-8  
A-4020 Linz

### Büro

Semleitenweg 56  
A-4111 Walding

E-Mail: [max@fitnesscoach.at](mailto:max@fitnesscoach.at)

E-Mail: [info@hotel-aviva.at](mailto:info@hotel-aviva.at)

Tel: 0043 676 3283601

Homepage: [www.maxfitness.at](http://www.maxfitness.at)

[www.sport-haderer.at](http://www.sport-haderer.at)

[www.hotel-aviva.at](http://www.hotel-aviva.at)

Anmeldefrist bis 22. Februar 2019  
(limitierte Teilnehmerzahl!)

