

Dein Start, Dein Ziel, Dein...

LAUF CAMP

LaufCamp - eine betreute Art Laufen für sich zu entdecken.

- Erlebe Dein persönliches Coaching durch erfahrene Trainer in einer Gruppe von maximal 8 Personen
- Entdecke das Laufen für Deine Gesundheit und Dein Wohlfühlgefühl
- Laufen ist eine Gefühlssache, lerne auf deine Laufstimme zu hören



Bewegen.Gesundheit.Laufen.

Vorteile des Laufen...

- Das Herz wird leistungsstärker. Es pumpt mehr Blut durch den Körper
- Straffere Haut durch Laufen
- Laufen baut Stress ab
- Es verbessert den Stoffwechsel
- Trainierte Läufer schlafen besser und tiefer
- Laufen erhöht die Konzentrationsfähigkeit, das Gehirn wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- Laufen beringt das natürliche Sättigungsgefühl zurück, weil es den Insulinspiegel reguliert
- Serotonin und Endorphine bringen dem Körper einen Glückskick
- Regelmässiges, vernünftiges Laufen senkt das Risiko, an einer Herzerkrankung zu sterben
- Mit der richtigen Technik belastet Laufen das Knie nicht, sondern schützt es. Laufen senkt das Gewicht und dadurch auch die Belastung für die Gelenke

LaufCamp - Bewegung- und Laufkonzept.

Voraussetzung...

- Du bist Anfänger
- Hältst noch keine 15 Minuten laufend durch
- Du möchtest etwas für dich tun

...und denkst dabei an Laufen, weil du dieses unabhängig von Ort und Zeit überall tun kannst und an Equipment nur Laufschuhe, Shirt und Hose für den Anfang benötigst.

Das T.Su. Läuferpaket beinhaltet:

- Übernachtung & Verpflegung laut gebuchter Hotelleistung und Ausschreibung
- Betreuung durch gut ausgebildete Trainer
- Individuelles Coaching für eine effiziente Lauftechnik
- Tägliche Laufeinheiten, verschiedene Streckenlängen, alle immer Anfänger geeignet
- Lauf ABC
- Individuelle Förderung eines jeden Teilnehmers, max Gruppengröße 8 Teilnehmer
- Täglich läuferspezifisches Athletiktraining (FaszienYoga, Dehnen, Lockern)
- Laufstilanalyse per Videoaufnahmen
- Erinnerungsfotos und Laufvideo vom LaufCamp
- T.Su. Überraschungspaket inkl. Informationen zum Camp, Anleitungen etc.
- Infoveranstaltung vor Ort

Dein Nutzen als (Neu-) Läufer:

- Du wirst dein eigenes Laufgefühl entwickeln
- Weißt nach dem Camp welche Trainingsbereiche für dich die Richtigen sind
- Bekommst eine erste Planung mit für deine Läufe zuhause

Regionen. Orte. Unterkünfte.

Bayern

Wyndham Grand Bad Reichenhall Axelmannstein****

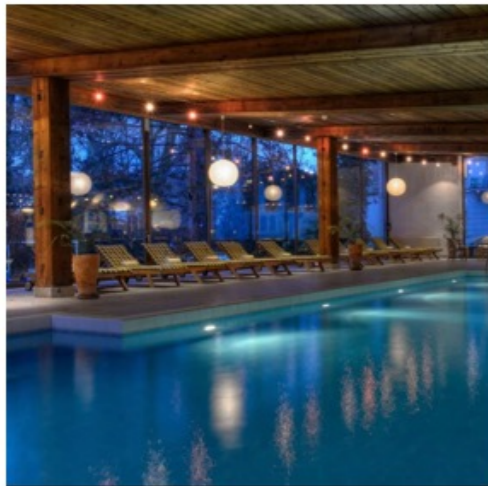
Mit einem 30.000 m² großen Park und einem See sowie erstklassiger Küche erwartet dich dieses 4-Sterne-Hotel in Bad Reichenhall.

Alle Zimmer im Wyndham Grand Bad Reichenhall Axelmannstein sind geräumig und elegant eingerichtet.

Das Axelmannstein befindet sich im Herzen der Fußgängerzone von Bad Reichenhall. Es liegt gegenüber dem Kurpark am Fuße des Berges Predigtstuhl.

Das Spa im Wyndham Grand Bad Reichenhall Axelmannstein verfügt über einen modernen Pool, eine Sauna, ein Solarium und einen Fitnessbereich.

Ein Frühstück wird jeden Morgen im Frühstücksraum serviert. Ein Café und eine Bar sowie das traditionelle bayerische Restaurant Axelstüberl lädt zur weiten Beköstigung ein.



Termine, Dauer und Preise:

03.05. -05.05.2019 DZ € 499,00

EZ € 698,00

03.05. - 10.05.2019 DZ € 1199,00

EZ € 1499,00

Preise gelten Pro Person/Unterkunft mit Frühstück und T.Su. Läuferpaket, für den gebuchten Zeitraum.

Regionen. Orte. Unterkünfte.

Harz

Hotel Der Achtermann, Goslar****

Das Hotel liegt 5 Gehminuten von der Altstadt von Goslar entfernt.

Im Hotel Der Achtermann verfügt über individuell eingerichteten Zimmer mit Aussicht auf die Berge des Harz. Alle Zimmer verfügen über Sat-TV und ein eigenes Bad.

Das Restaurant Altdeutsche Stuben serviert abends Gerichte aus der Region. Im Sommer genießen Sie Snacks und Getränke auf der Panoramaterrasse.

Dieses 4-Sterne-Hotel bietet einen 1.000 m² großen Wellnessbereich, dieser steht uns kostenlos zur Verfügung. Dort erwarten uns ein Innenpool und verschiedene Saunen.

Termine, Dauer und Preise:

17.05. – 19.05. DZ € 399,00

EZ € 459,00

Preise gelten Pro Person/Unterkunft mit Frühstück und T.Su. Läuferpaket, für den gebuchten Zeitraum.



Regionen. Orte. Unterkünfte.

Sauer- land

Hotel & Gasthof Hubertushöhe, Schmalleberg***

Dieses traditionelle Hotel mit historischer Fassade befindet sich im Latroptal, nur 10 Fahrminuten vom Stadtzentrum Schmalleberg entfernt. Latrop ist bei Reisenden, die an wunderschönen Wäldern, sauberer Luft und Wandern interessiert sind, sehr beliebt.

Alle Zimmer im Hotel & Gasthof Hubertushöhe verfügen über Sat-TV, ein eigenes Bad mit einer Dusche, WLAN ist in den öffentlichen Bereichen kostenfrei.

Morgens steht ein Frühstücksbuffet für uns bereit. Nachmittags, gibt es, gegen Aufpreis, hausgemachten Kuchen.

Die Unterkunft Hubertushöhe liegt am berühmten Rothaarsteig im Naturpark Rothargebirge.

Termine, Dauer und Preise:

13.09. - 15.09.2019	DZ € 399,-
	EZ € 499,-
13.09. - 20.09.2019	DZ € 1199,-
	EZ € 1399,-

Preise gelten Pro Person/Unterkunft mit Frühstück und T.Su. Läuferpaket, für den gebuchten Zeitraum.



Vertrauen. Motivation.
Einfühlungsvermögen.

Deine Coaches

„Jeder kann über sich hinauswachsen und etwas erreichen,
wenn er es mit Hingabe & Leidenschaft tut.
Es geht nicht darum neue Dinge zu lernen, sondern
nützliche Dinge umzusetzen.“



Tanja Suchan...Organisatorin und Inhaberin von
T.Su. Triathlon und Gesundheitscoaching.
Reiseverkehrskauffrau, geprüfte Präventologin, lizenzierte Trainerin in
den Bereichen Ausdauer, Triathlon, Prävention und FAYO
(Faszienyoga), Sport Mental Coach.
Mehrfache Ironman & Marathon Finisherin.

Das was du heute denkst, wirst du morgen sein!

Deine

Anmeldung

Sende das Formular bitte ausgefüllt per Email an info@tanjasuchan.de
Du hast noch Fragen, dann kontaktier mich gerne direkt.

Tanja Suchan

geprüfte Präventologin & lizenzierte Trainerin

Fuhrenkamp 1 . 30926 Seelze

Mobil: 0160-97 94 56 75

info@tanjasuchan.de . www.tanjasuchan.de



PRÄVENTION.ERNÄHRUNG.TRAINING

Vor- und Zuname: _____

ggf. 2.Person: _____

Postanschrift: _____

E-Mail-Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

Mobil: _____

Geburtsdatum: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an :

Termin: _____

Ort: _____

Hotel: _____ DZ: _____ EZ: _____

Termin entspricht jeweils dem Anreisetag/Abreisetag in Eigenregie. Beginn ist jeweils am Freitag gegen 14:00 Uhr. Die Abreise erfolgt bei Wochenendterminen Sonntag spätestens 16:00 Uhr und bei vollen Wochen am Freitagmittag gegen 13:00 Uhr

Anspruch auf einen Teilnehmerplatz besteht erst nach Eingang einer Anzahlung in Höhe von 20% der Lehrgangsgebühr. Du erhältst unmittelbar nach Deiner schriftlichen Anmeldung eine Rechnung. Bitte überweise die Gebühr erst nach Erhalt dieser Rechnung. Im Anschluß daran, schicke ich Dir weiteres Informationsmaterial für deine Vorbereitung und Wissenswertes zum Programm.

Datenschutz

Zum Zweck der Rechnungsstellung, für die angebotsbedingte Kommunikation sowie die Zustellung von Informationen zu den Angeboten von T.Su. Triathlon- und Gesundheitscoaching werden Deine Anschrift, Deine Telefonnummer und Deine Emailadresse gespeichert. Solltest Du nach Beendigung des aktuellen Angebots keine Zusendung von Informationsmails wünschen, teile mir dies bitte formlos mit einer Mail mit. Der Widerruf ist jederzeit möglich.

Vielen Dank für deine Anmeldung!