

Vom 22.-24.10.2010
im Kurort Bad Dübener Heide b. Leipzig

Unser 14. Läufer- und 11. Nordic- Walking-Wochenende 2010

-ein Intensivkurs-

Von vielen Krankenkassen finanzielle Zuschüsse

Vom Leipziger Laufsportladen unterstützt

Programm in Theorie und Praxis*

Differenziert für Läufer und Walker, Themen zu

Ausdauersport und Gesunderhaltung Blutdruck und Cholesterin*

Trinken * Ernährung * Bewegungs- und Leistungsanalyse *

Individuell abgestimmte Trainingspläne für Einsteiger
und Fortgeschrittene

Ab 222 €

REISEZEIT ist mit dem 14. Läufer- und 11. Nordic Walking-Wochenende zum ersten Mal in der Leipziger Region. Der Heidekurort Bad Dübener Heide, ein Wellness-Zentrum, wurde diesmal bewusst ausgewählt. Wir haben das Seminar-Hotel „National“ komplett gebucht und begrenzen dieses Mal den Kreis auf 45 bis 50 Teilnehmer. Es sind wieder viele Experten eingeladen worden mit neuen und gewünschten Themen. Sie alle werden entsprechend Ihren Bedürfnissen auf Ihr individuelles Ausdauertraining, Laufen oder Nordic Walking, eingestimmt. An drei Tagen geht es um Trainingsgestaltung daheim, Walking und Laufen, auch Wettkampf, Ernährung, Athletik und Gymnastik, Medizin, Tests zu Bewegungsvermögen und Leistungsdiagnose. Etliche Krankenkassen unterstützen seit zwei Jahren unser praktisches Seminar: ein lizenzierter Gesundheitskurs.

Als Dozenten und Trainer wurden eingeladen:

Dr. Thomas Prochnow, Frank Hennig (Diplomsportlehrer, Lehrgangsbegleitung und Trainer/Theorie und Praxis in Running und Walking/.

Dr. Anja Carlsohn, Ernährungswissenschaftlerin, LAUFZEIT-Autorin

Dr. Willi Heepe, langjähriger Leiter des med. Dienstes des Berlin-Marathons.

Waldemar Cierpinski, zweimaliger Marathon-Olympiasieger

Bärbel Ziegenbein (Diplomsportlehrerin/Nordic Walking).

PD Dr. Wolfgang Bringmann (Sportmedizin/mit Arzt-Konsultationen im Angebot).

Hans-Joachim Krumbholz (Orthopädie/Laufanalysen).

Klaus Peschka, Athletik, Gymnastik

Jörg Matthé, Sport und Bekleidung

Preis pro Person: 222 € *

Darin enthalten sind: 2 Übernachtungen/Halbpension, alle Vortragsveranstaltungen, Seminare, Trainingseinheiten, Arzt-Konsultationen. Bei einer Teilnehmerzahl von 35 Personen am Komplettprogramm. EZ-Zuschlag pro Tag 16 €, Zuschlag 24 € bei 25 bis 34 Teilnehmern. Zusätzliche Angebote: Bewegungs-/Laufanalyse und Laktattest.

Kostenzuschüsse: Das Läufer- und Nordic-Walking-Wochenende ist ein zertifizierter Gesundheitskurs, der auf der Präventionsdatenbank der Krankenkassen (BKK) unter der Nummer 20081105-102292 registriert ist. Der Kurs erfüllt damit die Voraussetzungen für die Bewilligung von Kostenzuschüssen durch die Krankenkassen. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen Gesundheitskurs-Anamnesebogen. Diesen senden Sie bitte zurück an REISEZEIT.

Anmeldeschluss: 20. August 2010, danach auf Anfrage.

Veranstalter: REISEZEIT Tourismus GmbH, Lohmühlenstraße 65, 12435 Berlin, Tel.: 030-4225730 (Fax: 729), info@reisezeit-tourismus.de; in Zusammenarbeit mit LAUFZEIT und dem Leipziger Laufladen

Programmablauf: Bitte Flyer abrufen.

Alle bisherigen REISEZEIT-Läuferwochenenden (Walkerwochenenden seit 2000)

1997 (07.-09.11.) Landessportschule Kienbaum (bei Berlin)

1998 (20.-22.11.) Sport- und Seminarhotel Kiefernheide in Neustrelitz
mit „Kiefernlauf“

1999 (12.-14.11.) Seminarhotel Potsdam

2000 (20.-22.10.) Seminarhotel Luisenthal bei Oberhof

2001 (26.-28.10.) Hotel „ambiente“ und Klinikum Bad Wilsnack
mit Premiere der „Prignitzer Moor-Meile“

2002 (15.-17.11.) Sport- und Seminarhotel Weinböhla (bei Dresden)
mit „1. Weinböhlaer Weinlauf“

2003 (14.-16.11.) Landessportschule Osterburg (bei Stendal)
mit „Altmark-Meile“

2004 (22.-24.10.) Parkhotel Neubrandenburg
mit „REISEZEIT-Jubiläumslauf“

2005 (14.-16.10.) Landessportschule Bad Blankenburg (Thüringen)
mit „Schwarzatal-Meile“

2006 (13.-15.10.) Bundesleistungszentrum Kienbaum (bei Berlin)
mit „Kynbom-Meile“

- 2007 (09.-21.10.) Hotel „ambiente“ und Klinikum Bad Wilsnack
mit „7. Prignitzer Moor-Meile“
2008 (07.-09.11.) Sport- und Seminarhotel Weinböhl (bei Dresden)
mit „2. Weinböhl (bei Dresden) Weinlauf“
2009 (30.10.-2.11.) Landessportschule Osterburg (bei Stendal)
mit dem traditionellen „Altmark-Lauf“ der Region
-

**Meine Anmeldung
für das Läufer und Nordic Walking-Seminar
ein Intensivkurs, in Bad Dübener, 22.-24. Oktober 2010**

**Bitte senden an REISEZEIT Tourismus GmbH, Lohmühlenstr. 65, 12435 Berlin,
Tel: 030-4225730/Fax 030-4225729, info@reisezeit-tourismus.de**

Ich/wir nehme(n) am Läufer- und Nordic-Walking-Wochenende teil:

Anmelder	Weiterer Teilnehmer:
Name, Vorname:	Name, Vorname:
PLZ, Ort, Straße:	PLZ, Ort, Straße:
Tel/Fax/E-Mail:	Tel/Fax/E-Mail:
Geb.-Datum:	Geb.-Datum:

Ich wünsche Übernachtungen/Vollpension im:

- / / Doppelzimmer mit (Name):..... (Die Anmeldung wird, wenn sich kein Partner findet, in ein EZ umgewandelt)
/ / Einzelzimmer

Unser Service-Angebot

Ich wünsche

- / / Teilnahmen ohne Übernachtung/VP: 144 €
/ / Teilnahme ohne Seminar: € 102 im DZ, 150 € im EZ (Preis nur während des Gesundheitskurses)
/ / Verlängerung möglich vonbis (1 Übernachtung/VP p.P. im DZ 63 €/im EZ 80 €)
/ / Ich möchte eine Laufanalyse mit Schuhberatung (48 €)
/ / Medizinische Konsultationen (kostenfrei). Probleme:
.....
/ / Ich interessiere mich für den Laktatstufentest, 4-5 x 5 min., mit Festlegung der optimalen Trainingsgeschwindigkeit und Schwellenwertbestimmung (60)
/ / Reise-Rücktrittskostenversicherung (€ 12)

Ich (wir) überweise(n) bei Absenden der Anmeldung zugleich eine Anzahlung von je 50 € und Versicherungskosten auf das Konto der REISEZEIT Tourismus bei der Berliner Volksbank 39 44 81 5006, BLZ 100 900 00 (Verwendungszweck: Bad Dübener 2010). Die Geschäftsbedingungen werden mit der Reisebestätigung ausgehändigt und sind unter www.reisezeit-tourismus.de einsehbar.

Ort, Datum:

Unterschrift (Blockschrift):

Unterschrift: