Läuft-Lauftraining in Bad Hersfeld

Trainingswochenende in der Jugendherberge

Hier steckt Bewegung drin - gesunde Bewegung. Unter professioneller Anleitung heißt es: Ran an die großen Strecken. Es gibt viele Tipps und Tricks das Verletzungsrisiko zu minimieren, eine Einführung in gesunde Lauftechnik, Hilfe bei der Auswahl für den richtigen Laufschuh und eine Videoanalyse eures Laufstils. Auch für eine leckere und gesunde Ernährung ist gesorgt. Alles, was ihr mitbringen müsst,ist der Spaß an Sport, gesunder Bewegung und Nudeln. Let´s Lauf!

AUF EINEN BLICK:

- Laufkurs
- Lauftechnik
- der richtige Schuh
- Videoanalyse
- Nudelparty

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/6131

Information & Buchung:

Jugendherberge Bad Hersfeld,
Lutherstr. 2
36251 Bad Hersfeld

+49 6621 407750
jh-bad-hersfeld@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Hessen e.V.
Mühlweg 18
61348 Bad Homburg

+49 69 60913-33
info-hessen@jugendherberge.de

Leistungen

- ✔ 1 Ü / VP, 1 Ü / HP im Zweibettzimmer mit Du / WC
  Nudelparty
- ✔ professioneller Laufkurs
  sportpädagogische Programmpunkte
  orthopädische Tipps
- ✘ Nicht enthalten: Gäste ab 16 Jahren zahlen einen Kurbeitrag in Höhe von 2,20 € pro Tag.

Termine & Preise

19. 04. 2024 - 21. 04. 2024

- **1 Übernachtungen mit Vollpension,**
  1 Übernachtungen mit Halbpension,
  Zweibettzimmer mit Du / WC
  bis 26 Jahre: 189,00 € pro Person
  ab 27 Jahre: 219,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.