

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 Ihres Laufstils. Auch für eine leckere und gesunde Ernährung ist gesorgt. Alle was Siemitbringen müssen 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/7557

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

- ✓ 2 Ü / VP im Familienzimmer mit Du / WC Nudelparty
- ✓ professioneller Laufkurs
sportpädagogische Programmpunkte
orthopädische Tipps

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

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