



# Bici Running mit Anita

## BICI Running - «Gring ufe u Spass ha»

- 8 Tage / 7 Nächte
- Geführte Lauftrainings in 3 Stärkeklassen
- Persönlich betreut durch Anita Weyermann
- Vorträge über Aspekte des Lauftrainings
- Direktflug ab der Schweiz
- Club-Hotel Tirreno mit Halbpension
- ab CHF 1162.- p.P. und Woche
- Detaillierte Preisliste auf Seite 17



- Abflug:** 14. April 2012 Mindestteilnehmerzahl: 12
- Hotel:** Club-Hotel Tirreno in Cala Liberotto. Details auf den Seiten 4 und 5.
- Gebiet:** Das wunderschöne und vielseitige Laufgelände in unmittelbarer Hotelnähe, direkt am Meer, in Pinienwäldern und im Hinterland garantiert eine unvergessliche Laufwoche.
- Teilnehmer:** Willkommen sind Läuferinnen und Läufer aller Stärkeklassen, welche sich durch die Anwendung verschiedener Trainingsformen verbessern möchten. Mindestanforderung: eine Stunde joggen ohne Unterbruch.
- Programm:** Täglich zwei Trainingseinheiten (ausser Ruhetag). Die eine Einheit trainiert das Laufen, die zweite ist eine kurzweilige Kombination von Gymnastik, Kraft- und Koordinationsübungen. Die Laufeinheiten variieren zwischen längeren, langsamen und kurzen, intensiven Läufen. Das Training wird ergänzt durch Vorträge, Ratschläge und Tipps, Ruhepausen und erholendes „Nichtstun“. Spezielle Fragen zum Sportprogramm direkt an Anita Weyermann (contact@anitaweyermann.ch).
- Team:** Anita Weyermann Salzmann (mehrfache WM- und EM-Medaillengewinnerin), Fritz Weyermann (ehemaliger Trainer von Anita) und Roland Salzmann (Bergläufer und Age Group Duathlon Weltmeister).
- Verantwortung:** Für die täglichen Programme ist die Firma „Anita Weyermann“, für das Touroperating wie Flug, Transfers, Unterkunft und Essen „BICI-AktivFerien GmbH“ verantwortlich.
- Paket:** Das Paket „Laufwoche mit Anita Weyermann“ ist obligatorisch und kostet CHF 495.-. Details auf Seite 16.

