



Bici Running mit Vik



BICI Running - eine ganzheitliche Sportart



- 8 Tage / 7 Nächte
- Geführte Lauftrainings in diversen Stärkeklassen
- Abwechslungsreiche Tagesprogramme
- Betreut durch Viktor Röthlin / Thomas Mullis
- Vorträge zum Laufsport und Trainingslehre
- Direktflug ab der Schweiz
- Club-Hotel Tirreno mit Halbpension
- ab CHF 1162.- p.P. und Woche
- Detaillierte Preisliste auf Seite 17



Helsana



Abflug: 12. Mai 2012 mit Thomas Mullis / Valentin Belz
19. Mai 2012 mit Viktor Röthlin

Mindestteilnehmerzahl: 12
Mindestteilnehmerzahl: 12

Hotel: Club-Hotel Tirreno in Cala Liberotto. Details auf den Seiten 4 und 5.

Teilnehmer: Viktor Röthlin und Thomas Mullis sind Garanten, dass nicht nur ambitionierte, sondern auch Hobby-LäuferInnen, die in den Laufsport einsteigen möchten, eine sportliche Woche erleben. Ideal für Gäste ab 18 Jahren, die 60 Minuten am Stück zu laufen vermögen.

Programm: Jeden Morgen der Laufwoche werden leistungsbezogene Workshops angeboten: Am „Koordinations-Tag“ geht es um die Lauftechnik, am „Kraft-Tag“ um laufspezifisches Rumpf- und Beinkrafttraining, am „Schnelligkeits-Tag“ um die Verbesserung des Lauftempo. Am Nachmittag dreht man je nach persönlichem Fitnesslevel noch eine Runde mit den Laufschuhen, macht eine Nordic Walking-Tour, absolviert eine Wassergymnastik-Lektion oder genießt das Leben am Strand. In Vorträgen gibt es zudem viele Tipps und Tricks zum Laufsport. (Wochenprogramm unter www.vikmotion.ch)

Team: Viktor Röthlin oder Thomas Mullis leiten diese Laufwoche persönlich. Unterstützt werden sie durch die Laufexperten ihres VIKMOTION-Teams.

Verantwortung: Für die täglichen Sport-Programme ist die Firma VIKMOTION GmbH, für das Touroperating wie Flug, Unterkunft und Essen BICI-AktivFerien GmbH verantwortlich.

Paket: Das Paket „Laufwoche mit VIKMOTION“ ist obligatorisch und kostet CHF 595.-. Details auf Seite 16.

