

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten & TrailRunning Laufwoche mit Beat Bachmann

Allgemeines:

"Fit mit Trinkfasten" – unser Motto für persönliche und sportliche Höchstleistungen. Wir trainieren täglich in der Gruppe, bewegen uns in der Natur und haben grossen Spass. Die TrailRunning Longjogs finden am Hausberg "Rigi" und in der Region Vierwaldstättersee statt. Mit Trinkfasten und aktiver Bewegung im Low-Bereich (aerober Puls) befreien wir unseren Körper und legen damit eine solide Basis für die Zukunft - persönlich wie sportlich. Erlebnisse, die es in sich haben!

Folgende Leistungen sind, **zusätzlich** zu unserem üblichen FastenBasis-Angebot, eingeschlossen:

- 6 geführte TrailRunning Longjogs in der Region Vierwaldstättersee täglich 12 – 18km mit 100 – 1000 Höhenmetern
- Basische Regenerierung mit Fussbädern
- Laufschule, Blackrollen, Trainingstipps
- täglich frische Säfte

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Sonntag – Freitag, 2.5 – 3.5 Stunden
Abreise:	Samstag, ca. 9.00 Uhr
Mitbringen:	bequeme Sportkleider, Trail Running Laufschuhe, Stöcke, Antirutschsocken, Regenschutz, Sportrucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, Trinkflasche/Bidon für unterwegs, persönliche Utensilien, SwissPass (½-Tax-/GA)
Voraussetzung:	Gute Grundkondition, Trittsicherheit, Lauferfahrung, 90 Minuten Laufen am Stück (eigenes Tempo)

Preise pro Person / Datum:

CHF 395.00

Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio, ÖV- & Bahntickets

- 28.03. – 04.04.2020

Kursdurchführung ab 3 Personen. Maximale Teilnehmer/Innenzahl: 7 Personen
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.