

Walking-Jogging-Trailrunning Engadin

22.-26.6.2016 - St.Moritz mit Herbert Steffny & Dorina Sport

Bergblumenzeit im Oberengadin

Ob Wandern, Walking oder Jogging, das Oberengadin ist die ideale Naturlandschaft für Ihre Fitness. Viele Weltklasseathleten führen hier ihr Höhentraining durch. In diesem wunderschönen Bergparadies erfahren Sie ausführlich in Theorie und Praxis wie Sie Ihr Höhen- und Ausdauertraining erfolgreich und mit Freude gestalten. Einsteiger willkommen!

Programm

Walk- & Lauftreffs, Trailrunning & Bergwandern; Workshops Dehnen, Kräftigen, Rückenschule; Vorträge Höhentraining, Trainingsplanung, Ernährung, Sportkleidung, orthopädische Prävention, Testlauf ASICS-Schuhe, Video-Laufstilanalyse, Teilnehmerurkunde, hochwertiges Überraschungsgeschenk, signiertes Lauf- oder Walkingbuch von Herbert Steffny.



Unsere Hotels

Beide Hotels bieten herrliche Aussicht auf die Bergwelt des Oberengadins, zentral gelegen und ideale Lage zum Stadion und Laufen am St.Moritz See, freie Benutzung Bergbahnen u. öffentlicher Verkehr, Fahrradverleih.

Hotel Sonne***

Basisangebot, wenige Schritte vom See, Nichtraucher-Hotel, W-LAN inkl., TV, Safe, kostenlose Parkplätze, Frühstücksbuffet, Abendessen

Kempinski Grand Hotel des Bains*****

Für Geniesser, unkomplizierter Luxus, edler SPA- und Wellnessbereich, Gourmet-Frühstücksbuffet, Top-Fitnessstudio, W-LAN inkl.

Preis*:

Hotel Sonne: 4xÜ/HP/DZ	CHF	795,-
(im EZ 895,- CHF)		
Hotel Kempinski: 4xÜ/F/DZ	CHF	1095,-
(im EZ CHF 1.295,-)		
Nur Seminar ohne Hotel/Verpfl.:	CHF	450,-
*Preise jeweils pro Person inkl. Seminar		



Trainer

Herbert Steffny und Team

Diplom-Biologe, Bestseller-Autor „Das große Laufbuch“, „Laufdiät“ u. „Walking“, 3-facher Frankfurt Marathon Sieger, 3.PI. EM 1986 Marathon, 3.PI. New York City Marathon 1984, Personaltrainer, trainierte u.a. den dt. Aussenminister Joschka Fischer zum Marathon, Management Seminare, TV-Laufexperte

Dorina Riedi und Team

Lauf-, Walking- und Langlauftrainerin; Jungfrau- und 13-fache New York Marathon Finisherin, Inhaberin des Fachgeschäfts für Lauf-, Outdoor-, Wintersport-Schuhe und Funktionsbekleidung

Info & Buchung

Dorina Sport, Dorina Riedi, Via Surpunt 19, CH-7500 St. Moritz, Tel. +41 818338085

E-mail: dorina.riedi@gmail.com



Walking-Jogging-Trailrunning Engadin

22.-26.6.2016 – Das Programm / Zeitplan

Mittwoch 22.6.2016

bis 15.00 Anreise, Zimmerbezug
15.30 Begrüssung, Vorstellungsrunde, Unterlagen
16.45 Walk-/Lauftreff - Dehnen
19.00 Abendessen (Hotel Sonne)
20.30 Höhenttraining, Herzfrequenzmessung
danach gemütliches Beisammensein

Donnerstag 23.6.2016

ab 07.00 Frühstück
09.00 Grundlagen des Ausdauertrainings
10.00 Laufschuhe/Bekleidung (Dorina Sport)
11.15 Walk-/Lauftreff – Dehnen, Kräftigen
12.15 Video-Laufstilanalyse, Lauf-ABC,
Laufstilschulung im Stadion (bis 13.00)

Nachmittag frei für Schwimmbad, Bergbahnen, Radtour etc.

19.00 Abendessen (Hotel Sonne)
20.30 Verletzungsprävention, Laufstilanalyse,
danach gemütliches Beisammensein

Freitag 24.6.2016

ab 07.00 Frühstück
09.00 Trainingsplanung für Fitness- und Wettkampf
11.00 Trailrunning bzw. Wanderung ins Bergdorf Blaunca
oberhalb Grevasalvas (Heididorf) mit gemütlicher Einkehr und
Plausch im Engadiner Haus von Dorina

19.00 Abendessen (Hotel Sonne)
20.30 Ernährungsgrundlagen



Samstag 25.6.2016

07.00 Fit in den Tag: kurzer Morgenlauf/Walk
07.45 Frühstück
09.00 Ernährung für Figur, Fitness und Wettkampf
10.30 Wanderung in Gruppen ins Bergblumenmeer
mit Einkehr (z.B. Hahnensee)

19.00 Abendessen (Hotel Sonne)
20.30 Sportreisebericht/Motivation - Herbert Steffny:
„Bei den Wunderläufern im Hochland von Kenia“

Sonntag 26.6.2016

07.30 Walk-/Lauftreff (Fit in den Tag)
08.30 abschließendes Frühstück
Abreise oder Bergbahnen (ggf. Late Checkout)

Zeitplan-, Programmänderungen vorbehalten



Anmeldung/Geschäftsbedingungen:

Die Anmeldung per Mail, Telefon, Post bei Dorina Sport gilt nach Rechnungsstellung/Bestätigung nur nach Überweisung des Seminarbetrags (vom Ausland bitte spesenfrei!) mit Kennwort „Seminar St.Moritz“ Teilnehmername und Rechnungs-Nr. an Dorina Sport. Stornogebühr: bis 30 Tage vor Beginn: 30%, bis 14 Tage vor Beginn 50%, danach 75%. Wir empfehlen Ihnen im Zweifelsfall eine Reisekostenrücktrittsversicherung bei Ihrem Versicherer abzuschließen. Achtung begrenzte Teilnehmerzahl! Wir behalten uns vor bei Nichterreichung eines Teilnehmerlimits von 10 Personen das Seminar bis 14 Tage vor Beginn abzusagen. Wir sind bemüht Sie entsprechend Ihres Leistungsvermögens zu fordern, ohne Sie zu überfordern. Mit der Anmeldung erklären Sie, dass Sie unfall- und krankenversichert sind und Sport auf eigenes Risiko ausüben. Sie sind damit einverstanden, dass Veranstalter und Hilfskräfte nur für grob fahrlässige und vorsätzlich verschuldete Vertragsverletzungen haften. Zeitplan-/Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Weitere Seminare, Laufreisen: www.herbertsteffny.de

dorina

sport
s t . m o r i t z