**VIEL ERLEBNIS!**

# Lauf- und Joggingwoche Engadin 23. Juni – 30. Juni 2012 in Sils i.E.

**Verbringen Sie mit uns eine unvergessliche Sportwoche in einer tollen Bergwelt im Engadin! Die Woche eignet sich sowohl für HobbyläuferInnen als auch für leistungsbezogene LäuferInnen.**

| | |
|---|---|
| **Leitung** | **Heinz Zurbrügg,** Reichenbach, Trainer LC Scharnachtal, Kadertrainer<br>**Martin von Känel,** Reichenbach, mehrfacher Schweizermeister |
| **Hotel** | Hotel Seraina, Sils i.E. |
| **Beginn** | Samstag, 23. Juni 2012, 14.30 Uhr |
| **Ende** | Samstag, 30. Juni 2012, 10.00 Uhr |
| **Kosten** | Gem. Beilageblatt „Preisliste 2012“ |
| **Themen** | Wir behandeln in der Laufwoche Themen wie Lauftechnik, Krafttraining, Stehvermögen, Ausdauertraining, Koordination etc. |
| **Auskunft** | Heinz Zurbrügg 033 676 35 36 oder info@sportandfun.ch |

**Gleichzeitig findet im gleichen Hotel auch eine Bike- und eine Nordic Walking Woche statt. Somit sind diese Wochen auch sehr geeignet für Paare, welche nicht die gleiche Sportart ausüben oder SportlerInnen, welche mehrere Sportarten betreiben!**

**Training**
**Erholung**
**Organisation**

**Anmeldung an:**
Sport & Fun Kandertal GmbH Faltschenstrasse 25E CH-3713 Reichenbach
www.sportandfun.ch

---

## Anmeldung

### Lauf- und Joggingwoche in Sils vom 23.06. – 30.06.2012

Vorname und Name

Strasse und Nummer

PLZ und Ort

Telefon Privat Telefon Geschäft

Zimmer

Bikewochen
Conconi-Test
Ergonomieberatung
Familienweekends
Firmenevents
Iglus bauen
Inlinekurse
Gesundheitsförderung
Gleitschirmfliegen
Klettern
Kultur
Laktat-Test
Langlauf
Lauftraining
Laufwochen
Lymphdrainage
Massagekurse
Massagen
Mitarbeiterevents
Nordic Walking
Rückengymnastik
Schlafen im Stroh
Schneeschuhtrekking
Seminare
Sponsoringberatung
Sportmassagen
Teambildung
Trainingsberatung
Trainingsweekends
Vorträge
Wellnessweekends