

# Wellness Running

auf der  
Schwarz Alm



Freitag bis Sonntag

**28. bis 30. April '17**

## Programmablauf

### → Freitag, Anreisetag

- ab 14.00 Uhr Check – In Hotel Schwarz Alm
- ab 14.30 Uhr Come together, Kennenlernen, kurzer Vortrag zum Thema Laufen
- 16.00 Uhr lockerer Kennenlern-Lauf ca. 45-60 Minuten
- 18.30 Uhr (gemeinsames) Abendessen und gemütlicher Tagesausklang

### → Samstag

- 7.00 Uhr lockerer Morgenlauf (ca. 30 Minuten) & anschließendes Frühstück
- 10.00 Uhr Aufwärmen und Lauftechniktraining
- 12.30 Uhr leichter Mittagssnack
- 15.00 Uhr Traillauf mit Fahrtenspiel (Tempo variieren) / Dehnungsübungen
- danach Wellness & Entspannen im „AlmSPA“
- 18.30 Uhr (gemeinsames) Abendessen und gemütlicher Tagesausklang

### → Sonntag

- 7.00 Uhr lockerer Morgenlauf & anschließendes Frühstück
- 10.00 Uhr Dauerlauf auf den Spuren des „Zwettler Bierwegs“
- 12.30 Uhr leichter Mittagssnack und **abschließender Fun-Wettkampf**

**Erleben Sie** vom 28. bis 30. April 2017 drei sportliche Tage mit Laufcoach "Runnig Schritti" auf der neu renovierten Schwarz Alm Zwettl. Ein abwechslungsreiches und optionales Programm mit Lauftechniktraining, Traillauf, Tipps rund ums Laufen, uvm. wartet auf Sie. Im AlmSPA mit 4 Saunen, Naturschwimm-Biotop und beheiztem Indoor-Pool ist auch die Erholung nach dem Laufen garantiert.

## Inkludierte Leistungen

- 3 Tage / 2 Nächte im gemütlichen Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstück vom Genießerbuffet
- Täglich genussvolles 4-Gang Abendmenü
- Umfangreiches Programm mit Laufcoach „Running Schritti“
- Samstag und Sonntag leichter Mittagssnack
- Wohlfühlen im AlmSPA mit neuem Indoor-Pool
- Kuscheleger Bademantel & Handtücher für den Aufenthalt
- Tolles Goodybag für jeden Teilnehmer!!

Infos & Anmeldung direkt im:

**Hotel Schwarz Alm Zwettl \*\*\*\***  
Almweg 1, 3910 Zwettl  
Tel. 02822/531 73 Fax DW 11  
willkommen@schwarzalm.at  
[www.schwarzalm.at](http://www.schwarzalm.at)

**Package**  
+Übernachtung  
im Doppelzimmer  
**€ 199,-**  
pro Person  
€ 30,- Einzelzimmerzuschlag

Alle Laufeinheiten sind optional und somit auch individuelle Teilnahme möglich!

Mindestteilnehmeranzahl: 5 Personen, bis 10 Tage vor Anreise. Terminbestätigung/Absage vom Hotel & Programmänderungen vorbehalten.

