

# Newsletter

Running Days 22. – 26. Juni 2022



Für alle, die sich in Sachen Laufen für 2022 neue Ziele gesetzt haben und sich auf neue tolle Lauferlebnisse freuen, bieten die **Running Days** - Norderney genau das Richtige: Fünf intensive Tage rund ums Laufen auf einer der schönsten Inseln überhaupt und das für Fortgeschrittene wie auch Einsteiger:innen !!!

## Norderney – der perfekte Ort für Sport und Erholung

Norderney besitzt eine natürliche Schönheit und darüber hinaus eine heilende und wohltuende Kraft, die sich auf all ihre Besucher:innen auswirkt. Das Klima und gesunde Meerwasser, wie auch kilometerlange Sandstrände, weitläufigen Dünen und Sehenswürdigkeiten zeichnen einen Ort voller Romantik, der in Erinnerung und auch im Herzen bleibt.

## Die Running Days

Die **Running Days vom 22. – 26. Juni** bestehen aus einer perfekt abgestimmten Mischung aus Lauftechnik, Athletiktraining, Wettkampftaktivierung, Laufkondition sowie Regeneration, mit dem Ziel das nächste eigene Lauflevel zu erreichen. Wissenswerte Theorie wird in zwei spannenden Vorträgen rund ums Laufen vermittelt und geht Hand-in-Hand mit der Laufpraxis. Eine richtige Ernährung für Läufer:innen soll Mysterien ausräumen und Platz entstehen lassen für ein bewusstes und gesundes Ernähren das in ein positives Körpergefühl mündet. Außerdem erwartet die Teilnehmer:innen Entspannung, Erholung und Regeneration beim Besuch in Europas größtem Thalasso Bad auf Norderney. Meerwasser in all seiner Vielfalt wie auch die Feuerebene versprechen hierbei ein ganzheitliches Vitalisierungserlebnis von heiß bis kalt und Kopf bis Fuß. Laufanfänger:innen und Laufprofis werden gleichermaßen bei den Running Days angesprochen.

## Das Kurspaket beinhaltet:

- 11 Trainingseinheiten mit qualifizierten Trainer:innen
- 2 Fachvorträge
- Regenerationstag in Europas größtem Thalasso Bad (inkl. Massage)
- 1 x Wellness-Dinner
- Badehandtuch NORDERNEY meine Insel
- Sebamed Sportlerpflege-Set
- Kurbeitrag
- Begrüßungscocktail

Paketpreis: nur 499,- €

Optional kann die Unterkunft für die **Running Days** auf Norderney im 4-Sterne Thalasso Hotel Nordseehaus hinzugebucht werden. Vier Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer superior mit hochwertiger Ausstattung u.a. mit zwei Badezimmern (DZ) sorgen neben

aufregenden Tagesaktivitäten für erholsame Nächte. Darüber hinaus steht Hotelgästen kostenfrei der Zugang zum hoteleigenen, modernen Wellness- und Sportbereich (Sauna, Schwimmbad, Fitnessstudio) zur Verfügung.

Hotelpreis im Doppelzimmer inkl. Frühstück (4 Nächte): nur 400,- € / pro Person  
(Einzelzimmerbuchung sind auch möglich)


Die Kurs- und Hotelkapazitäten sind limitiert.

Das Trainer:innen-Team mit den beiden erfahrenen Laufspezialisten Matthias und Christiane Schwarze ist eine Kombination aus fachlicher Expertise, weitreichend gestreuten Interessen rund ums Laufen von Amateursport bis oberstes Leistungsniveau und vor allem persönlicher Leidenschaft wie auch langjähriger Praxiserfahrung in Beruf und Alltag.

Weitere Informationen zu den **Running Days** unter:

Website:  [www.sport-am-meer-norderney.de](http://www.sport-am-meer-norderney.de)

Social Media:  @sport\_und\_kultur\_am\_meer

 @sportundkulturammeernorderney

Newsletter:  [www.sport-am-meer-norderney.de/newsletter/](http://www.sport-am-meer-norderney.de/newsletter/)