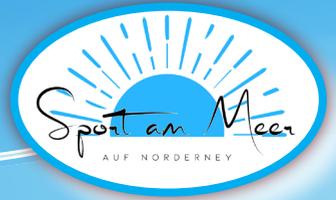




22. - 26. JUNI 2022



RUNNING DAYS



FÜNF TAGE RUND UMS LAUFEN

LAUSCHULE. LAUFTRAINING. FACHVORTRÄGE
WETTKAMPAKTIVIERUNG. ENTSPANNUNG.
KÖRPERKOORDINATION. MASSAGE. ERHOLUNG.
PROFESSIONELLER TRAINERSTAB. ERNÄHRUNG.
ÜBERNACHTUNG IM 4-STERNE THALASSO HOTEL
(INKL. FRÜHSTÜCK) MIT SAUNA, BAD & SPORTANGEBOTEN.

NORDERNEY



ALLE INFORMATIONEN UNTER
WWW.SPORT-AM-MEER-NORDERNEY.DE

NORDERNEY
meine Insel

22. - 26. JUNI 2022

RUNNING DAYS



PROGRAMM

22. JUNI

WELCOME RUN/ DRILLS UND TECHNIK

23. JUNI

MORNING RUN/ FUNKTIONALES TRAINING/ INTERVALL
SESSION UND TECHNIK/ FACHVORTRAG

24. JUNI

MORNING RUN/ INTERVALL SESSION UND TECHNIK/
AUSZEIT IM THALASSO BAD/ MASSAGE/ FACHVORTRAG

25. JUNI

MORNING RUN/ AQUAJOGGING/
ACTIVATION UND TECHNIK/ TIDE ABEND
(WELLNESS MENÜ) IM THALASSO HOTEL

26. JUNI

DRILLS UND TECHNIK/ FINAL RUN



ALLE INFORMATIONEN UNTER
[WWW. SPORT-AM-MEER-NORDERNEY.DE](http://WWW.SPORT-AM-MEER-NORDERNEY.DE)



UP TO DATE BLEIBEN
[@SPORT_UND_KULTUR_AM_MEER](https://www.instagram.com/sport_und_kultur_am_meer)