



Schwimmen und Genießen

Eigentlich wollten wir unsere neuen Laufladen - Projekte des Jahres 2012 unter das Motto „Laufend genießen“ stellen. Unsere Überlegungen gingen dabei in Richtung einer Kombination von sportlichen, insbesondere läuferischer Aktivitäten, eingebettet in ein genußvolles Erlebniswochenende in unserer Thüringer Heimat. Nun ergeben sich aber aus aktuellem Anlaß Änderungen.

Seit einem guten $\frac{3}{4}$ Jahr bietet unsere Sarah auch professionelle Schwimmkurse zum Erlernen resp. Qualifizieren der Freistiltechnik an. Leider können wir die Masse der Anmeldungen mit den begrenzt vorhandenen Hallenkapazitäten in Erfurt derzeit nicht bewältigen. Was also lag näher, unsere Planungen zu überdenken und erst einmal „Laufen“ mit der Alternativsportart „Schwimmen“ zu kombinieren. In Zusammenarbeit mit dem ****Sterne Hotel „Schieferhof“ und der Schwimmhalle in Neuhaus am Rennsteig möchten wir Ihnen nun im Frühjahr 2012 erstmalig ein intensives Trainingswochenende in stilvoller Atmosphäre anbieten. Der Schwimmkurs richtet sich insbesondere an Anfänger, deren Ziel darin besteht, die Kraultechnik anfänglich zu erlernen. Und damit das auch richtig Spaß macht, haben wir uns versuchsweise für ein etwas anderes, qualitativ hochwertiges Ambiente entschieden. Die Unterkunft, die Verpflegung und das Rahmenprogramm sollen Ihnen einerseits ein unvergeßliches Wochenende bieten, andererseits den Trainingsprozeß positiv beeinflussen.

Hier finden Sie unsere Leistungen am Wochenende 27. - 29. April 2012:

- Zwei Übernachtungen im RomantikDoppelzimmer (auch als halbes Doppelzimmer buchbar) inklusive Vollwertfrühstücksbuffet im Hotel „Schieferhof“
- Fitnessdrink zur Begrüßung
- 2 x kulinarische Reise in 3 Gängen durch die Thüringer Themenvielfalt am Abend
- Nutzung der Aromasauna im Haus inklusive Bademantel
- Besuch der Farbglashütte Lauscha inklusive Erlebnisführung und Traumkugel - blasen



- Intensivschwimmkurs zum Erlernen von Grundlagen der Freistiltechnik über 3 x 2 Stunden in der Schwimmhalle Neuhaus mit unserer Mitarbeiterin Sarah
- Eine Trainingshilfe (Pullkick) ist mitzubringen oder kann zum Sonderpreis von 18,00 Euro käuflich erworben werden



Freitagabend, 27. April 2012

Anreise in den Nachmittags- resp. Abendstunden, gemeinsames Zusammentreffen und Einstimmung in den Ablauf des „genießvollen Trainingswochenendes“, kulinarische Reise in 3 Gängen

Samstag, 28. April 2012

optional gemeinsamer Morgenlauf, Frühstück, erste Trainingseinheit von 10:00 – 12:00 Uhr, Mittagspause, zweite Trainingseinheit von 14:30 bis 16:30 Uhr, Freizeit resp. Besuch der Farbglashütte Lauscha, am Abend kulinarische Reise in 3 Gängen

Sonntag, 29. April 2012

optional gemeinsamer Morgenlauf, Frühstück, dritte Trainingseinheit von 10:00 – 12:00 Uhr, Mittagspause, Verabschiedung und Heimreise

Paketpreis: 250,00 Euro inklusive 19 % gesetzlicher Mwst

Es freuen sich auf Ihre Anmeldung resp. Teilnahme

Sarah Pohl
Mitarbeiterin Laufladen Erfurt
lizenzierte Schwimmtrainerin

Frank Lehmann
Geschäftsführer Laufladen Erfurt