



VON 0 AUF 21

LAUF DEINEN HALBMARATHON

„Distanz ist,
was Dein Kopf
daraus macht!“

KEVIN

Viele Menschen haben in ihrem Leben den Wunsch, oder die Vision einmal eine größere Distanz zu laufen. Nicht selten geht es dabei um einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon. Ob Du purer Anfänger bist, oder bereits ein wenig Lauferfahrung mitbringst, in diesem Seminar begleite ich Dich fünf Monate lang auf dem Weg zu Deinem Halbmarathon.

VON 0
AUF 21

ALLES STECKT IN UNS. DOCH MANCHMAL
MÜSSEN WIR EIN STÜCK ZURÜCKTRETEN,
UM DIE GESAMTHEIT DER MÖGLICHKEITEN
ZU ERKENNEN.

Vorbereitung:

Samstag, 04.04.2020

Kickoff-Treffen der Teilnehmer

Monatliches Online-Coaching

Seminar/Event vor Ort:

Donnerstag, 03.09.2020

Anreise und Begrüßung

Theorie: Bewegung

Lauftechnik

Freitag, 04.09.2020

Theorie: Bewegung und Ernährung

Theorie: mentale Vorbereitung

Samstag, 05.09.2020

Halbmarathon

Siegerehrung

Party

Sonntag, 06.09.2020

Frühstück und Abreise

Neben einer optimalen Trainingssteuerung und der idealen Ernährung, kümmern wir uns außerdem um die mentale Vorbereitung.

Wir starten mit einem gemeinsamen Kickoff, wo wir Deine individuellen Voraussetzungen bestimmen und Deinen Trainingsplan erstellen.

In den darauffolgenden Monaten bekommst Du regelmäßiges Feedback und Coachingtipps, um Deinen Trainingszustand kontinuierlich weiter zu entwickeln, bis wir schließlich als Gruppe an einem der schönsten Küstenläufe, dem Borkumer Meilenlauf teilnehmen, wo Du Deinen Halbmarathon ins Ziel bringst.

„Erfolg ist
Einstellungssache“

KEVIN

Inklusivleistungen:

- Trainingsplanerstellung
- Laufanalyse
- Online-Coaching
- Fährüberfahrt
- Übernachtung/Frühstück
- 3 Tage Seminar
- Startgebühr
- Finisher-Shirt
- Finisher-Medaille

Kosten pro Person:

1.200,- € (zzgl. MWSt)

Anmeldung unter:

kontakt@kevin-walterschen.de

Die Teilnehmerzahl ist auf
15 Teilnehmer begrenzt!

