

„Lauf geht's“-Reise

MIT DR. FEIL AN DIE COSTA BRAVA



NWZ
SÜDWEST PRESSE

AOK
Die Gesundheitskasse.

LAUF GEHT'S!

IN 6 MONATEN ZUM HALBMARATHON

AB 749€
PRO PERSON
(zzgl. € 69
im EZ)

Samstag, 28 April bis Sonntag, 6 Mai 2018

TRAINING – BERATUNG – VORTRÄGE –
AUSFLÜGE – STADTFÜHRUNG BARCELONA

FÜR EINSTEIGER, WIEDEREINSTEIGER
UND GELEGENHEITSLÄUFER

GANZHEITLICHES PROGRAMM NACH UND
MIT SPORTWISSENSCHAFTLER DR. FEIL

Veranstalter

Anton Götten Reisen GmbH
Faktoreistraße 1
66111 Saarbrücken
www.goetten.de



Staufen Plus

– Agentur für Kommunikation
und Werbung GmbH
Manfred-Wörner-Straße 148
73037 Göppingen

www.laufgehts-gp.de
info@laufgehts-gp.de

ANTON GÖTTEN
REISEN

STAUFENPLUS
WIR BEWEGEN MENSCHEN

Wo wir sind



- Unsere Reise beginnt am Samstag, den 28. April 2018. Gemeinsam fahren wir im 4****-Luxus-Fernreisebus über Lyon und Montpellier nach Spanien an die Costa Brava, etwa 100 Kilometer hinter der Grenze zu Frankreich. (ca. 15:30 Uhr Abfahrt ab Heidenheim, Aalen und Schwäbisch Gmünd)
- Hier verbringen wir 6 Übernachtungen mit Halbpension in der Appartementanlage GoettenMar am Playa d'Aro
- Die geräumigen Appartements sind alle mit WLAN, Kühlschrank, kleiner Küche, Balkon, Sitzecke mit Fernseher (deutsches Programm) ausgestattet und liegen unter Pinien in ruhiger Lage nur 200 Meter vom breiten Sandstrand entfernt.
- Die Anlage verfügt über ein gemütliches Bistro, in dem wir Frühstück und Abendessen einnehmen, sowie über einen Münzwaschsalon, wo wir unsere Laufkleidung im Sportwäschesprogramm waschen können.
- Die Rückfahrt erfolgt am Samstag, den 05. Mai, so dass wir am 6. Mai zurück sind.



Was wir machen



- Diese Woche ist eine moderate Einführungswoche ins Lauf-geht's-Training. Sie macht Spaß und bringt uns viele neue, interessante Aspekte zum Thema Laufen. So sind wir gut eingestimmt für das regelmäßige Training zu Hause, bis zum großen Ziel, dem Einstein-Marathon in Ulm (Halbmarathon).
- Noch vor dem Frühstück findet jeden Morgen ein Frühsport-Programm am Strand statt, teilweise mit kurzen Lafeinheiten oder Morgenschwimmen im Meer.
- Die täglichen Lauftrainingseinheiten werden von Dr. Wolfgang Feil begleitet.
- Nach Aufteilung der Teilnehmer in die drei Leistungsgruppen Latte Macchiato, Cappuccino und Espresso wird jeder Gruppe ein Extra-Trainer zugeteilt.
- Außerdem erwarten uns ein Fitnesscheck, Vorträge, Faszientraining, Mobilisations und Stabilisationstraining, Aquagymnastik und eine individuelle Beratung.
- Die Woche ist aber nicht nur mit Laufen ausgefüllt. Wir unternehmen auch Busfahrten zu diversen Ausflugszielen und Wanderungen ins Hinterland.
- Ein Tagesausflug führt uns nach Barcelona. Unser spanischer Reiseleiter zeigt uns die eindrucksvollen Sehenswürdigkeiten dieser Stadt. Auf Wunsch besuchen wir auch die weltbekannte Gaudi-Kathedrale Sagrada Família.
- Darüber hinaus wird ein Brotbackkurs nach Dr.-Feil-Rezepten angeboten. Zwischen den Trainingseinheiten bleibt genügend Zeit, um sich am Strand, in der Appartementanlage oder in der näheren Umgebung zu erholen und zu entspannen.
- Tischwein gibt es bei allen Abendessen, außerdem feiern wir uns bei einem Tapas-Abend und einer „All-you-can-eat-Grillparty“.
- Eine Anmeldung ist auch für Nicht-Laufgeht's-Teilnehmer möglich (z.B. Ehepartner).



Was alles drin ist



Hinfahrt am 28. April, Rückfahrt am 05. Mai – 6 Nächte vor Ort

- Hin- und Rückfahrt ab Heidenheim, Aalen und Schwäbisch Gmünd in die Appartementanlage GoettenMar Playa d'Aro im 4****
 - Luxus-Fernreisebus



- 6 Übernachtungen in einem Appartement von GoettenMar Playa d'Aro:
 - inkl. Strom, WLAN-Code, Wasser
 - Tischwäsche, Bettwäsche, Handtücher (keine Strandtücher)
 - einmaligem Zimmerservice während des Aufenthaltes (Reinigung, Handtuchwechsel)
 - Endreinigung
- 7 x Frühstück vom Buffet (mit Gewürzquark nach Dr. Feil, Ingwer)
- 2 x Abendessen im Bistro Chiara nach Dr. Feil (inkl. ¼ l Tischwein & Wasser)
- 1 x Grillabend „All you can eat“ (inkl. ¼ l Tischwein & Wasser)
- 1 x kohlenhydratfreies Abendessen im Bistro Chiara (inkl. ¼ l Tischwein & Wasser)

- 1 x Tapas-Essen am Abschlussabend (inkl. ¼ l Tischwein & Wasser)
- 1 x rustikales Mittagessen
- Alle notwendigen Busfahrten (Ausflüge) und Transferleistungen (zu den Läufen)
- Reiseleitung während des Aufenthaltes
- Ganztagesausflug Barcelona (optional: Führung Sagrada Família € 35)
- Halbtagesausflug mit 3-stündiger Wanderung inklusive Wanderführer
- Anwesenheit von Dr. Wolfgang Feil inkl. Vorträge und Training durch Dr. Feil
- 1 x Einführung ins Faszientraining
- 1 x Aquagymnastik
- Möglichkeit zur individuellen Beratung durch Dr. Wolfgang Feil
- Täglich Frühsport
- Lauftraining laut Programm Dr. Wolfgang Feil
- Durchgehend jeweils 1 Trainer für die drei Leistungsgruppen Latte Macchiato, Cappuccino und Espresso (Anfänger, Fortgeschrittene, ambitionierte Läufer)
- Optionale Leistungen: Massage, Waschsalon
- Tafelwasser während der Vorträge
- Kostenfreie Benutzung des Hallenbads
- Katalanische Touristensteuer (Kurtaxe)



Anmeldeschein

Trainingsurlaub an der Costa Brava, 28. April bis 06. Mai 2018
Lauf-geht's-Trainingscamp mit Dr. Wolfgang Feil



Ja, ich (wir) nehme(n) an der angebotenen Busreise in's Lauf-geht's-Trainingscamp an der Costa Brava teil und melde(n) ____ Personen an:

Reisepreis bei Unterbringung im Doppelzimmer der Appartement-Anlage GoettenMar Playa d'Aro inkl. aller im Reisepreis eingeschlossenen Leistungen pro Person _____ 749€

- Wir wünschen Unterbringung in einem Appartement mit getrennten Schlafzimmern ohne Aufpreis
- Appartement zur Alleinbenutzung auf der ganzen Reise _____ 69€
- __ Pers. Eintritt und Führung Kathedrale Sagrada Família im Rahmen des Ganztagesausflugs nach Barcelona p.P. _____ 35€
- __ Pers. Reiserücktrittskostenversicherung p.P. _____ 23€
- __ Pers. Reiserücktrittskostenversicherung einschließlich Rundum-Sorglos-Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Reisekranken-, Notfall- und Reisegepäck-Versicherung) p.P. _____ 37€

1. Person

- Ich bin Lauf-geht's-Teilnehmer
- Ich bin **kein** Lauf-geht's-Teilnehmer

Name, Vorname

Straße, Hausnummer.

PLZ, Ort.

Geburtsdatum. Telefon tagsüber.

E-Mail.

Leistungsgruppe: Latte Macchiato Cappuccino Espresso

Die Reise ist mit unterschriebener Reiseanmeldung fest reserviert. Die Anmeldung erfolgt auf Grundlage der Reiseausschreibung der Staufien Plus Agentur für Kommunikation und Werbung GmbH (www.laufgehts-gp.de) und auf Grundlage der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Anton Götten Reisen GmbH, Saarbrücken (www.goetten.net/suchenundbuchen/agn). Eine schriftliche Bestätigung erhalte(n) ich (wir) innerhalb zwei Wochen von Anton Götten Reisen. Die Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises pro Person nehme(n) ich (wir) innerhalb von 8 Tagen nach Erhalt der Bestätigung direkt an Anton Götten Reisen vor, die Restzahlung 4 Wochen vor Reiseantritt, ebenfalls direkt an Anton Götten Reisen. Die Reise ist insolvenzversichert. Den Reise-Sicherungschein erhalte(n) ich (wir) mit der Buchungsbestätigung. Mindestteilnehmerzahl: 35 Personen.

Ich (wir) bestätige(n), die Reisebedingungen des Veranstalters Anton Götten Reisen GmbH für diese Reise zur Kenntnis genommen zu haben. Bei gemeinsamer Rechnung erkläre ich als erstgenannte Person auch für die vertraglichen Verpflichtungen des Mitreisenden (2. Person) einzustehen.

Datum, Unterschrift

2. Person

- Ich bin Lauf-geht's-Teilnehmer
- Ich bin **kein** Lauf-geht's-Teilnehmer
- Bitte separate Rechnung.

Name, Vorname.

Straße, Hausnummer.

PLZ, Ort.

Geburtsdatum. Telefon tagsüber.

E-Mail.

Leistungsgruppe: Latte Macchiato Cappuccino Espresso

Datum, Unterschrift der 2. Person bei getrennter Rechnung

ANTON GÖTTEN
REISEN

Anmeldung bitte direkt
an den Veranstalter:

Anton Götten Reisen GmbH
Faktoreistraße 1
66111 Saarbrücken

Ansprechpartner: Oliver Jost
Tel: 0681 - 3032122
Fax: 0681- 3032-322
oliver.jost@goetten.de

www.goetten.de