



Was alles drin ist

Hinfahrt am 25./26.9.2017, Rückfahrt am 2./3.10.2017 – 6 Nächte vor Ort

Anmeldung mit
beiliegendem
Anmeldeschein
per E-Mail an
reise@lauf-gehts-lb.de
oder telefonisch unter
(07141) 130-203

- Hin- und Rückfahrt von Ludwigsburg, Bärenwiese, in die Appartementanlage GoettenMar Playa de Aro im 5*****-Luxus-Fernreisebus



- 6 Übernachtungen in einem Appartement von GoettenMar Playa de Aro
 - inkl. Strom, WLAN-Code, Wasser, Tischwäsche, Bettwäsche, Handtücher (keine Strandtücher)
 - einmaligem Zimmerservice während des Aufenthaltes (Reinigung, Handtuchwechsel)
 - Endreinigung
- Kostenfreie Benutzung des Hallenbads

- 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
- Katalanische Touristensteuer (Kurtaxe)
- Tafelwasser während der Vorträge

- 3 Tage Anwesenheit von Dr. Wolfgang Feil inkl. 1 Vortrag und Training durch Dr. W. Feil
- 3 Tage Anwesenheit von Wolfgang Grandjean inkl. 1 Vortrag oder Brotbackkurs und Training durch W. Grandjean
- 1 x Einführung ins Faszientraining
- 1 x Aquagymnastik
- Möglichkeit zur individuellen Beratung durch Dr. Wolfgang Feil bzw. Wolfgang Grandjean
- Täglich Frühsport
- Lauftraining laut Programm Dr. Wolfgang Feil und Wolfgang Grandjean
- Durchgehend jeweils 1 Trainer für die drei Leistungsgruppen Latte Macchiato, Cappuccino und Espresso (Anfänger, Fortgeschrittene, ambitionierte Läufer)
- Optionale Leistungen: Massage, Waschsalon

Reisepreis pro Person € 849,00 im Doppelapartment mit einem Schlafzimmer.
Einzelzimmerzuschlag € 69,00

