



## ASICS Laufwochen im Aldiana Salzkammergut 04.-08. August 2014

Die ASICS Laufwoche im Aldiana Salzkammergut (Österreich) im August hat ihren ganz eigenen Reiz. Lauft mit uns in traumhafter Landschaft am Fuße der Bergwelt und genießt die Erholung in der Hoteleigenen Grimming Therme. Somit könnt ihr einen Aktivurlaub perfekt mit der gewünschten Erholung kombinieren und die Köstlichkeiten der österreichischen Küche ohne schlechtes Gewissen genießen. Wir haben ein attraktives Programm in Theorie und Praxis für euch vorbereitet. Bei einer **ASICS 3D Foot ID** erfahrt ihr welcher Laufschuh am besten zu euch passt und könnt diesen anschließend direkt einem ausgiebigen Praxistest unterziehen, denn der **ASICS Test-Van wird Station im Aldiana Salzkammergut** machen. Ebenso stehen modernste Polar Testuhren inkl. GPS Distanz- und Geschwindigkeitsmessung für die Teilnehmer zur Verfügung. **Bucht jetzt die ASICS Laufwoche im Aldiana Salzkammergut vom 04.-08. August 2014 und ihr werdet einen Aktivurlaub der Extraklasse und tolle Tage unter Gleichgesinnten erleben.**

# ASICS Laufwoche

mit Carsten Eich

## Aldiana Salzkammergut

04.08.-08.08.2014

- 5 Tage Training
- Abwechslungsreiches Programm für Einsteiger, Fortgeschrittene und Wettkampfläufer
- Trainingssteuerung mit Test-Herzfrequenzuhren inkl. GPS Distanz- u. Geschwindigkeitsmessung
- Fachvorträge und ASICS Test Van

Reisetermin: 02.08.-09.08.2014

Preis pro Person

Halbpension PLUS  
im DZ, p.P. ab

€ 987,-

\* zzgl. Teilnehmergebühr

€ 110,-



## Laufwochenende „Kärnten Lläuft“ inkl. Halbmarathon am Wörthersee

Unter dem Namen **Kärnten Lläuft** hat sich seit 2002 ein Lafevent etabliert, welches weit über die Grenzen Österreichs hinaus seines Gleichen sucht. Die offizielle Running City in Klagenfurt liegt direkt am Wörthersee und bietet über 3 Tage alles was das Läuferherz höher schlagen lässt. Bereits am Freitag findet ein Fun Run statt und die offizielle Eröffnung wird mit einem Laufkabarett gekrönt. Am Samstag finden dann verschiedene Läufe statt, neben den Kids Run und einem Frauenlauf findet auch Dogging statt, bei dem Hund und Herrchen gemeinsam auf die Laufstrecke gehen. Sonntag steigt dann der Höhepunkt mit dem **Viertel- oder Halbmarathon** und zahlreichen internationalen Stars der Laufszene. **Dabei ist der Start des Halbmarathons direkt vorm Schlosshotel in Velden und die Laufstrecke führt entlang des Wörthersees in die Running City in Klagenfurt.**

Gemeinsam mit Michale Buchleitner organisiere ich rund um dieses Event ein Laufwochenende, welches am Donnerstag (21.08.) startet und wahlweise bis Sonntag (24.08.) oder Montag (25.08.) geht. Neben der gemeinsamen Teilnahme am Viertel- oder Halbmarathon umfasst das Paket die gemeinsame Vorbereitung durch Lauftreffs, einen Motivationsvortrag sowie einen Erfahrungsaustausch nach dem Rennen.

Buchbar sind die Kärnten Lläuft Wochenendpakete im 3\* oder 4\* Hotel inkl. Startplatz und Profibetreuung durch Carsten Eich und Michael Buchleitner direkt über [www.springerreisen.at](http://www.springerreisen.at)

Termin Laufwochenende 21.-25. August, Halbmarathon Kärnten Lläuft am 24. August



## RUN<sup>3</sup> Workshops für Firmen und Vereine

Vom Motivationsvortrag bis zum Ganztagesseminar, alles ist möglich

Das regelmäßige Bewegung gut für unsere Gesundheit ist, hören wir fast jeden Tag in den Medien. **Doch wie schaffe ich es persönlich, dass mir Laufen wirklich Spaß macht** wollen Laufeinsteiger wissen. Alle die bereits mit Spaß dabei sind, stellen sich womöglich eine andere Frage: **Nutze ich meine Trainingszeit wirklich effektiv?** Genau für all diese Fragen haben wir das **Konzept der RUN<sup>3</sup>Workshops** entwickelt. Nutzt z.B. einen der **Vorträge** um die Motivation von Mitarbeitern und Kollegen vor dem nächsten Firmenlauf zu steigern. Oder erfahrt in einem **Halb- oder Ganztagesworkshop** alles über Trainingsmethodik, Ausrüstung und Trainingsalternativen für eure nächste Firmenstaffel bei einer der anstehenden Laufveranstaltungen. Dabei kommt es mir vor allem auf eine realistische Zielsetzung an, damit Laufen wirklich der angestrebte Ausgleich zum Alltag für euch wird und nicht weiteren Stress aufbaut. Nutzt diese Gelegenheit und schlagt eurem Chef doch mal einen Workshop aus Theorie und Praxis im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements vor, gern erstelle ich euch bzw. eurer Firma ein individuelles Angebot. **Alle weiteren Infos findet ihr auch auf meiner Homepage [www.run3konzept.de](http://www.run3konzept.de) im Bereich Workshops.**



Zwei tolle **Running Camps auf Mallorca** im März 2014 liegen hinter uns. Insgesamt waren 123 Teilnehmer (61 & 62) dabei und wurden von einem 8 köpfigen Trainerteam betreut. Neben zahlreichen Laufeinheiten in unterschiedlichen Intensitätsbereichen standen verschiedene Vorträge und Workshops zu allen Themen rund ums Laufen auf dem Programm, damit zum Start in die Laufsaison keine Fragen offen geblieben sind. An dieser Partnerfirma wie ASICS, Polar Basica Sport und der Experten der Zeitschrift „aktiv Laufen“ bedanken. **Die Planungen für 2015 laufen bereits auf Hochtouren und ich kann euch auch fürs kommende Jahr wieder tolle Running Camps im März 2015 unter der Sonne Spaniens versprechen. Alle Termine und Austragungsorte erfahrt ihr in unserem nächsten Newsletter Ende Juli wenn der neue Neckermann Reisen Sports Katalog Winter 14/15 in den Reisebüros erscheint, so dass ihr als einer der ersten buchen könnt. Ich freue mich heute schon auf ein Wiedersehen.**

### Carsten Eich im WEB & auf Facebook

Aktuelle News und Profitipps von Carsten Eich und RUN<sup>3</sup>Konzept gibt es natürlich auch auf unserer Homepage unter [www.carsten-eich.de](http://www.carsten-eich.de) oder [www.run3konzept.de](http://www.run3konzept.de); schaut doch einfach mal vorbei.

Aktuelle Infos bekommt Ihr jederzeit über Facebook, einfach QR Code scannen und eine Freundschaftsanfrage starten, ich freue mich auf Eure Kontaktaufnahme unter <https://www.facebook.com/carsten.eich.3>



Um Ihren Namen aus unserer Adressdatei zu löschen bitte eine kurze Mail an [mail@carsten-eich.de](mailto:mail@carsten-eich.de) senden.

Fragen oder Anregungen? Sie erreichen uns unter [mail@carsten-eich.de](mailto:mail@carsten-eich.de) oder rufen Sie uns an [Telefon 09721/498 491](tel:09721498491)