

Das Programm

Trainieren
Erholen
Geniessen



Samstag

Individuelle Anreise mit dem Auto (Mitfahrgelegenheiten werden abgesprochen) oder mit dem Zug (Zugreisende werden am Bahnhof abgeholt). Beim Empfangsapéro und dem anschliessenden Nachtessen haben wir die Gelegenheit, uns auf die gemeinsame Woche einzustimmen.

Sonntag bis Freitag

Am Morgen vor dem Frühstück wird zu einem lockeren Lauftraining gestartet. Die Einheiten werden mit verschiedenen Trainingsformen wie Laufschnelle, Sprungschule, Circuit, Kraft- und Gymnastikprogrammen ergänzt. Kraftgymnastik und Stretching runden das Training ab.

Nach dem Frühstücksbuffet ist ein etwa 30-minütiger Vortrag angesagt. Themen: Training, Erholung, Ernährung, Planung, mentales Training. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung: wie wärs mit einem Ausflug auf dem Fahrrad, Biken, Wandern, Schwimmen oder einfach Faulenzen und Erholen. Neben dem vielseitigen Sportprogramm stehen viele interessante Freizeitangebote zur Auswahl (siehe Rückseite Anmeldung).

Am späteren Nachmittag wird nach Absprache zu einer zweiten Trainingseinheit gestartet. Je nach Stärke der Gruppe können Longjogg oder auch ein Fahrtspiel auf dem Programm stehen.

Das feine Nachtessen haben sich alle mit diesen sportlichen Leistungen redlich verdient.

Samstag

Individuelle Rückreise.

Die Betreuung

Die Laufwochen werden von Viktor Röthlin und Hugo Rey organisiert und betreut. Neben den vielseitigen Trainingsmöglichkeiten steht auch ein interessantes Freizeitangebot zur Verfügung.



Hugo Rey gehörte während Jahren zu den besten Schweizer Langstreckenläufern. 1982 wurde er Schweizermeister im Cross und vertrat darauf die Schweiz 3 Mal an den Weltmeisterschaften. Für das Nationalteam startete er 20 Mal, unter anderem 2 Mal am Marathon-Weltcup: in Hiroshima erzielte er 1985 mit 2h14'39" seine Bestzeit, zwei Jahre später belegte er in Seoul (2h15'30") mit dem Schweizer Marathon-Team den 6. Mannschaftsrank.

Heute betreut er vor allem Hobbyjogger/innen an verschiedenen Events (www.laufplausch.ch). In seinem Atelier gestaltet er unter anderem diverse Streckenpläne von Laufveranstaltungen und anderen Sportanlässen (www.reygrafik.ch).

Viktor Röthlin gewann 2008 mit 2:07:23 den Tokyo Marathon. Dies bedeutet Schweizer Rekord und die schnellste je gelaufene Marathonzeit von einem deutschsprachigen Läufer. An den Europameisterschaften 2006 gewann Viktor die Silbermedaille, an den Weltmeisterschaften 2007 die Bronzemedaille und an den Olympischen Spielen 2008 mit dem 6. Rang ein Olympiadiplom. Bevor Viktor 2006 zum Profiläufer wurde, arbeitete er fünf Jahre als dipl. Physiotherapeut SRK am Swiss Olympic Medical Center in Magglingen. Seit sechs Jahren bietet Viktor Laufwochen an. Mit seiner Firma VIKMOTION GmbH bringt er die Schweiz in Bewegung. Mehr zu Viktor erfahren sie unter www.viktor-roethlin.ch



Vor dem Frühstück wird zum lockeren Lauftraining gestartet



Verschiedene Trainingsformen, z.B. Laufschnelle und Kraftgymnastik, lockern das sportliche Programm auf



Das theoretische Wissen kann bei den täglichen Kurzvorträgen in lockerer Atmosphäre verbessert werden



Viel Zeit bleibt auch für gemütliches Zusammen sitzen und Geniessen der einheimischen Produkte

Weitere Infos:

www.viktor-hugo.ch

Hugo Rey
Neufeldstrasse 5
CH-3012 Bern

Tel ++41 31 302 58 10
Fax ++41 31 302 55 89
info@viktor-hugo.ch



Hinter dem Label «VIKMOTION» stehen der Marathonläufer und Physiotherapeut Viktor Röthlin und der Sportlehrer Thomas Mullis. VIKMOTION bietet Produkte für Firmen, Privatpersonen und Organisationen im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung an.

Laufsport und Marathon ist ein zentrales Thema, welches mit Aktivitäten wie Trainingswochen, Seminaren und Vorträgen abgedeckt wird.

So freuen wir uns, zusammen mit Hugo Rey eine Laufwoche «Trainieren – Erholen – Geniessen» in der wunderschönen Toskana anzubieten. «VIKMOTION» bietet aber auch massgeschneiderte Lösungen für die betriebliche Gesundheitsförderung oder der langfristigen Betreuung/Trainingsbegleitung von Privat- und Firmenkunden im Sport- und Gesundheitsbereich an.

Qualität steht an erster Stelle. Darum sind überall wo «VIKMOTION» draufsteht entweder Viktor Röthlin oder Thomas Mullis mit dabei und garantieren für Qualität. Offerten oder Infos unter www.vikmotion.ch

Provisorisches Programm «Trainieren-Erholen-Geniessen»

Trainieren
Erholen
Geniessen
Laufwoche mit Viktor Röhlin und Hugo Rey

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00								
08.00		Sportprogramm	Sportprogramm	Sportprogramm	Sportprogramm	Sportprogramm	Sportprogramm	Frühstück
09.00								
10.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
11.00								
12.00		Vortrag Trainieren	Vortrag Erholen	Vortrag Geniessen	Vortrag Viktor		Fragerunde	
13.00								
14.00		Wellness	Wassergymnastik	Oliven Cicalino	Einblick in die toscanische Küche	Wassergymnastik	Wellness	
15.00			Wellness			Wellness		
16.00								
17.00		Sportprogramm	Stadtrundgang Massa Marittima	Exklusive Weinprobe		Degustation «La Novella»		
18.00		Wellness			Wellness		Schluss-Apéro	
19.00	Empfangs-Apéro							
20.00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
21.00								
22.00								



Trainieren



Erholen



Geniessen



Vorträge



Besichtigungen
Degustationen