

# vitafit running

## Programm „Sylt meets Kenya“ 10.09. - 17.09.2023

Bei unserer Laufwoche mit den kenyanischen Top-Athleten auf Sylt wird dich folgendes erwarten\*:

### Sonntag:

**Nachmittag:** Individuelle Ankunft, lerne deine Top-Athleten und Trainingspartner beim Welcome-Cocktail und Dinner kennen

### Montag:

**Vormittag:** Lockere erste Laufrunde in den Dünen 5-6km zum ersten Beschnuppern und finden deines Wohlfühltempo für die kommenden Tage mit den Kenyanischen Athleten

**Nachmittag:** Ausgiebige Stretching-Lernstunde von den Profis

### Dienstag:

**Vormittag:** Lockere Laufrunde 7-8km an Strand im Wohlfühltempo mit den Kenyanischen Athleten

**Nachmittag:** Warm-up und leichte Berganläufe für Motivierte in den Dünen oder Koordinations- und Lauf-ABC Schule mit den Kenyanischen Athleten

### Mittwoch:

**Vormittag:** Leichtes Warm-up und Stabilisationstraining für Hüfte und Oberkörper mit professionellem Fitnesscoach

**Nachmittag:** Vortrag "Leben und Trainieren in der Höhe Kenyas" mit Jan Fitschen und Kenyanischer Abend

### Donnerstag:

**Vormittag:** Leichte Laufrunde 5-6km am Deich und für Motivierte kurze Speed- und Steigerungs-Session mit Jan Fitschen und den Kenyanischen Athleten

**Nachmittag:** Vortrag Wettkampfplanung über das Jahr für motivierte Amateurläufer mit Jan Fitschen

Freitag:

**Vormittag:** Wassergymnastik für Läufer mit professionellem Fitnesscoach

**Nachmittag:** Entspannung oder Möglichkeit des Laufschuhtestings mit den Experten in Westerland von Zippl's Läuferwelt

Samstag:

**Vormittag:** 7-8km sehr lockerer Lauf in den Dünen mit den Kenyanischen Athleten

**Nachmittag:** Entspannung und zur freien Verfügung oder Möglichkeit zur Radtour in den Inselfüden

Sonntag:

**Vormittag:** Möglichkeit der Teilnahme am wunderschönen 10km Run rund um das Rantumer Becken

**Nachmittag:** Abschied, Geschenke und individuelle Abreise

Du hast die freie Wahl an wie vielen und welchen sportlichen Aktionen du teilnehmen möchtest und wie du deine persönliche Laufwoche mit unseren Top-Sportlern gestalten magst.

\*Leichte Abänderungen am Programm vorbehalten

