

## PRESSEMITTEILUNG

22. Juli 2008

### **Dolce vita & heiße Sohlen:**

### **Mit Pro.TrainingTours im Laufschrift durch die Toskana – Einwöchiges Running & Nordic Walking Camp unter professioneller Leitung und mit Zuschuss der Krankenkassen**

Alsbach (CommConcept) – Fitness statt Faulenzen: Im Urlaub den ganzen Tag träge in der Sonne zu braten, ist nicht jedermanns Sache. Deshalb nutzen immer mehr Menschen ihre Ferien, um ihren Körper in Schwung zu bringen. Doch wer schnürt schon gern allein die Laufschuhe oder schwingt ohne Anleitung seine Nordic Walking-Stöcke? Bewegung mit Gleichgesinnten und unter professioneller Leitung motiviert. Das weiß nicht nur Pro.TrainingTours. Der Aktivreisen-Spezialist organisiert seit vielen Jahren Laufwochen in den schönsten Urlaubsregionen Europas und unter Betreuung ehemaliger Profisportler. Im Herbst steht ein einwöchiges Running & Nordic Walking Camp in der Toskana an. Ob morgendlicher Strandlauf oder entspanntes Walking durch den schattigen Pinienwald – hier kommen Anfänger genauso auf ihre Kosten wie geübte Freizeitsportler. Und wer seinen müden Knochen Erholung gönnen möchte, erkundet bei organisierten Ausflügen die kulturträchtige Umgebung.

### **Pro.TrainingTours zeigt wie es „richtig läuft“**

Das Running & Nordic Walking Camp befindet sich nur wenige Kilometer südlich von Cecina an der toskanischen Küste. In einem rund 30.000 Quadratmeter großen Park, nur wenige Schritte vom Meer entfernt, liegt das Vier-Sterne-Hotel „La Marinetta“. Von hier aus startet der Aktivurlauber in kleinen homogenen Gruppen, die je nach Fitnessniveau zusammengestellt werden, sein Sportprogramm. Frühmorgens lädt der noch jungfräuliche Strand ein, erste Laufspuren im Sand zu hinterlassen. Nachmittags stehen abwechslungsreiche Walking- oder Laufeinheiten im angrenzenden Pinienwald auf dem Programm. Dabei geht es nicht darum, „Kilometer zu fressen“, sondern wichtige Grundlagen zu vermitteln. Wie kann ich meine persönliche Kondition verbessern? Wie sieht eine gesunde Lauftechnik aus? Wie viel Zeit braucht mein Körper, um sich zu regenerieren? Worauf muss ich bei der Wahl der Schuhe achten? Antworten auf all diese Fragen erhalten die Teilnehmer von ehemaligen Spitzensportlern, darunter der zwölffache deutschen Marathon- und Langstreckenmeisters Kurt Stenzel. Wer den „heißen Sohlen“ etwas Abkühlung verschaffen will, startet in den Erholungsphasen zu verschiedenen Ausflügen in die malerische Umgebung. Die grünen Hügel der Toskana mit ihren pittoresken Dörfern sind ebenso eine kulturelle und kulinarische Entdeckungsreise wert wie die Städte Florenz und Siena.

**Ausgezeichnet!** Das Running & Nordic Walking Camp ist von den gesetzlichen Krankenkassen als „Primäre Präventivmaßnahme“ zertifiziert. Mitglieder aller gesetzlicher Krankenkassen erhalten einen Zuschuss auf die Seminargebühr in Höhe von € 75,-.

**Preisbeispiel:** Das von Pro.TrainingTours veranstaltete Running & Nordic Walking Camp in Marina di Bibbona kostet inklusive Unterkunft, Halbpension, sportfachlicher Betreuung, Ausflüge und diverser Extras ab € 568,- pro Person im Doppelzimmer. Termine: 27.9. bis 4.10.2008 oder 11. bis 18.4.2009.

**Informationen und Buchung** bei: Pro.TrainingTours GmbH, Im Schelmböhl 40, 64685 Alsbach, Tel.: +49 (0) 6257 / 93210, Fax: +49 (0) 6257 / 932121 oder unter [www.protrainingtours.de](http://www.protrainingtours.de)

### **Für weitere Presseinformationen:**

Pro.TrainingTours GmbH  
Im Schelmböhl 40 \* 64665 Alsbach  
Tel.: 06257 / 9 32 1-0, Fax: -21  
Email: [info@protrainingtours.de](mailto:info@protrainingtours.de)  
Internet: [www.protrainingtours.de](http://www.protrainingtours.de)

CommConcept – Katrin Manz PR  
Emil-Riedel-Str. 18 \* 80538 München  
Tel.: 089-242 078 90, Fax: 089-242 078 92  
Email: [katrin.manz@commconcept.de](mailto:katrin.manz@commconcept.de)  
Internet: [www.commconcept.de](http://www.commconcept.de)