

Laufreise „Herbstimpressionen“ 2009

15.10.-18.10.2009

Dahn, mitten im Pfälzer Wald gelegen...

das war der Ausgangspunkt für die diesjährige Lauf- und Wellnessreise „Herbstimpressionen“ ins vier Sterne Hotel „Pfalzblick“.



Dahner Felsenland - Sandsteingebirge aus Urzeiten

In der malerischen Umgebung des Pfälzer Waldes, fand die diesjährige Lauf- und Wellnessreise statt. Nur wenige Meter vom Hotel entfernt, konnten die Laufstrecken im Wald gelegen in unterschiedlichen Gruppen bewältigt

werden. Hier waren keine großen Berge zu bewältigen, aber durch das ständige auf und ab, wurden einige Höhenmeter zurückgelegt. Gestärkt durch die

hervorragende Vitalküche unseres Hotels aber durchaus machbar. Da ließen sich die Teilnehmer auch nicht von dem kühlen Wetter abhalten, immer wieder neue Strecken zu erkunden. Deutlicher wärmer wurde es dann bei einer einer



reaktiven Trainingsstunde im Fitnessraum des

Hotels zu heißen Latino Rhythmen, die allen ein Lächeln ins Gesicht zauberte. Entspannung - auch dafür war gesorgt. Das war nach dieser Stunde kein Problem im großzügig angelegten Wellnessbereichs des Hotels.



Viel zu schnell gingen hier die Tage vorbei. Aber alle waren sich einig - das war nicht die letzte Reise in die Pfalz!



...Vorschau...

Walking-, Fitness- und Wellnessreise 2010 - „Herbstimpressionen“
vom 14.10.- 17.10.2010

Ich würde mich freuen Sie zu treffen.

Ihr Personal Fitness Trainer
Andreas Baron