



# FrauenlaufFIT 2018

Fit und bewegt in den Frühling mit den beiden Trainerinnen  
Sabine Reiner und Veronika Hehle

# Frauenlauffit

## 6. April bis 25. Mai 2018

**Fit in den Frühling – die ideale Vorbereitung für einen erfolgreichen und beschwerdefreien Frauenlauf! Sie erhalten Tipps zum richtigen Laufen und wertvolle Infos zu Motivation und Regeneration.**

**Inhalte:** FrauenlauffIT ist eine Vorarlberger Sportinitiative. Die 8 Wochen Training beinhalten alle Elemente um sich rundum fit zu fühlen, und bietet die optimale Grundlage für die Teilnahme

Bodensee Frauenlauf. Die Trainingseinheiten zielen auf ein ganzheitliches Training ab und sind sowohl für Anfängerinnen mit wenig Lauferfahrung ein guter Einstieg, und ebenso für fortgeschrittene, laufbegeisterte Frauen eine Bereicherung. Die Teilnehmerinnen profitieren von der Bestimmung ihrer Lauftechnik und der Verbesserung der Laufökonomie mittels Lauf ABC. Die Koordinationseinheit wird mit mentalen Aspekten gespickt. Die Krafttrainingseinheit sorgt für mehr Dynamik und beugt Ermüdungsreaktionen vor. Yoga und gezielte Faszientechniken helfen Verletzungen vorzubeugen, sich selbst zu therapieren und die Regeneration zu beschleunigen.

### Zielgruppe

Anfängerinnen mit wenig Lauferfahrung und Fortgeschrittene, laufbegeisterte Frauen. Leistung rückt in den Hintergrund, das gemeinsame sportliche Erlebnis in den Vordergrund.



### Inkludierte Leistungen

- 8 x Trainingseinheit
- Laufbandanalyse und Laufschuhermäßigung
- Laufstatik- und Laufökonomische Analyse
- Vermittlung div. Trainingsmethoden
- Spielerische Lauf- und Koordinationseinheit
- Motivationstipps
- Läufer-spezifische Kräftigung
- Yoga und Faszientechnik
- Funktionsshirt
- Startgeld Frauenlauf
- Überraschungspaket

**Preis:** 109 Euro für das gesamte Package

**Uhrzeit:** 19.00 - 20.00

### Termine

**April:** Fr 6.4. / Mi 11.4. / Fr. 18.4 / Fr. 27.4

**Mai:** Fr. 4.5 / 11.5 / 16.5 / 25.5



## Infos, Termine und Anmeldungen

[www.frauenlauffit.at](http://www.frauenlauffit.at) oder

[laufenbewegt@sabinereiner.com](mailto:laufenbewegt@sabinereiner.com)

Buchung einzelner Termine auf Anfrage möglich

## Trainerinnen



### **VERONIKA HEHLE**

Dipl. Body-Vital-Trainerin  
Dipl. Ernährungstrainerin  
Initiatorin: FaktorFIT



### **SABINE REINER**

Dipl. Fitness/Gesundheitstrainerin  
Athletik- und Ausdauertrainerin  
Mehrmalige Frauenlaufsiegerin