



Laufcamps

mit Vizeweltmeisterin in der Berglaufangdistanz Sabine Reiner

Staatlich geprüfte Instruktorin in Athletik, Fitness und Koordination
und Fitness- und Gesundheitstrainerin

Running Camp im Zillertal 3. bis 08. Juni 2018

Partnerhotel: STOCK Resort, www.stock.at
Buchung: ab sofort möglich
Detailinfo: laufenbewegt@sabinereiner.com
Teilnehmer: mind. 8 Personen / max. 15 Personen

Fit in den Frühling – die ideale Vorbereitung für ihr persönliches Laufevent oder sonstiges Zielvorhaben im Frühjahr! Sie erhalten Tipps zum richtigen Laufen und wertvolle Infos zu Ernährung und Regeneration.

Inhalte des Laufcamps

Anregendes Laufen am Zillerfluss, aktivierende Morgenläufe und Trailruns in den Bergen - egal ob Sie als Anfänger oder Profi an den gemeinsamen Start gehen: die Endorphine belohnen Ihre Ausdauer.
Nach der Bestimmung Ihres Lauftyps und einer Laufbandanalyse sind auch das gezielte Läufer-Faszienyoga, Mobilisationsübungen und der Kraftzirkel vielfach erprobte Erfolgsgaranten.

Zielgruppe

Für jede/n Läufer/in geeignet. Sie können 60 Minuten durchlaufen, gehen wöchentlich 1-2 Mal laufen und möchten fit in den Frühling starten. Leistung rückt in den Hintergrund, das gemeinsame sportliche Erlebnis in den Vordergrund.



Inkludierte Leistungen

- » Übernachtungen im Stock Resort
- » Vitalfrühstück
- » Entspannung und Erholung in der Saunaanlage
- » Kostenloser Garagenplatz
- » Laufcamp und Yogaeinheit
- » Geführte Runningtouren, Lauf- und Sprung ABC
- » Mobilisation und Athletiktraining
- » Laufbandanalyse
- » Vorträge, Lauftipps & Tricks
- » Überraschungspaket
- » Gratis WLAN

Preis: Laufcamp auf Anfrage auch einzeln buchbar; Euro 47 pro Einheit
Übernachtung ab Euro 760,- / pro Person im Doppelzimmer

TRAILRUNNING: Berglaufcamp 15. bis 18. August 2018

Partnerhotel: www.erholungstankstelle-lech.at
Buchung: ab sofort möglich
Detailinfo: laufenbewegt@sabinereiner.com
Teilnehmer: mind. 8 Personen / max. 15 Personen

Inhalte des Laufcamps

Vorbereitungslaufcamp auf die Lecher Lauftage mit Vizeweltmeisterin und Siegerin vom Lecher Höhenhalbmarathon 2013 Sabine Reiner. Die Strecken der Lecher Lauftage führen großteils über Wanderwege, im Gebiet rund um die imposanten Gipfel von Karhorn, Omeshorn und Mohnenfluh.

Sie erhalten neben praktischen Tipps und Tricks zum optimalen Laufstil in Form von einer Laufbandanalyse auch Theorieinputs zur Wettkampfvorbereitung, Mentalcoaching, Ernährung, Regeneration und Faszienyoga usw...



Inkludierte Leistungen

- » Übernachtungen in einem der empfohlenen Hotels
- » Vitalfrühstück
- » Entspannung und Erholung in der Saunananlage
- » Kostenloser Garagenplatz
- » Geführte Runningtouren
- » Stabilisation, Lauf ABC, Stretching, Mobilisation, Kraftzirkel, Athletik
- » Professionelle Laufbandanalyse und Schuheinlageninfo
- » Vorträge, Lauf Tipps & Tricks
- » Überraschungspaket
- » Gratis WLAN
- » Anmeldung & Startgeld (nicht verpflichtend)

Preis

- » Laufcamp auf Anfrage auch einzeln ohne Übernachtung buchbar
- » Preis pro Person Euro 200
- » Hotelpauschale auf Anfrage möglich bei einem der Partnerhotels
- » unter www.erholungstankstelle-lech.at



Personal Coaching

"Mix up your day and your training"

bereichern Sie Ihren Alltag mit Bewegung und fühlen Sie sich besser und rundum gesund.

Es erwartet Sie "Motivation. Information. Inspiration" Motivation um fit und gesund mit Bewegung und frischer Luft in den Tag zu starten. Sie erhalten wertvolle Informationen, Tipps und Techniken um das Laufen spielerisch zu gestalten und diese dann in die Praxis umzusetzen. Leistung rückt in den Hintergrund, das gemeinsame sportliche Erlebnis und die Leidenschaft in den Vordergrund - ganz nach dem Motto "Laufen bewegt"



Personal Coaching auf Anfrage möglich!

Anfragen und Anmeldungen:

laufenbewegt@sabinereiner.com

Infos: www.sabinereiner.com