



Laufcamps & Personal Trainings

mit Sabine Reiner

ehemalige Leistungssportlerin

Vizeweltmeisterin in der Berglauf Langdistanz

Staatlich geprüfte Instruktorenin in Athletik, Fitness und

Koordination und Fitness- und Gesundheitstrainerin

Personal Trainings

Partner: Naturheilpraxis Hubert
Buchung: jederzeit möglich
Detailinfo: laufenbewegt@sabinereiner.com

Personal Coaching "Fit in den Tag" mit Sabine Reiner!
Ideal um sich rundum fit, gesund und glücklich zu fühlen.
Gerne auch als Vorbereitung für ihr persönliches Laufevent oder sonstiges Zielvorhaben im Frühjahr/Herbst! Sie erhalten Tipps zum richtigen Laufen und wertvolle Infos zu Ernährung und Regeneration.

Inhalte nach Absprache: individuelle Trainingsgestaltung

- » aktivierende Morgenläufe und Läufe
- » Trailruns in den Bergen - egal ob Anfänger oder Profi
- » Bestimmung Ihres Lauftyps / Laufbandanalyse
- » Lauftechniktraining / Lauf ABC
- » Kinesiofasziencyoga & Black Roll
- » Detox Yoga
- » Powerworkout mit Kleingeräten
- » Kraft- und Koordinationszirkel

Zielgruppe

alle bewegungsbegeisterten Personen mit Lust auf Veränderung und Fokus auf Gesundheit



Inkludierte Leistungen

- » individuelle Trainingsgestaltung
- » Trainingsunterlagen für daheim
- » Vorträge, Tipps & Tricks
- » Überraschungspaket
- » Ernährungsinfos

Preis: Euro 50 pro Einheit

TRAILRUNNING: Berglaufcamp 14. bis 17. August 2019

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 Trailchallenge mit Vizeweltmeisterin und Siegerin vom Lecher Höhenhalbmarathon. Die Strecken 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
- » Preis für Übernachtung mit Frühstück Euro 55 im Einzelzimmer



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