

[www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com)



# Laufcamps Lech 2015 mit Vizeweltmeisterin in der Berglaufdistanz Sabine Reiner

**Lech**  
**Zürs**  **ARLBERG**

# Frühjahrslauf- und Yogaevent 16.-18./19. April 2015 2 Tage Laufgenuss + Yoga



**Fit in den Frühling – die ideale Vorbereitung für ihr persönliches Laufevent oder sonstiges Zielvorhaben im Frühjahr! Laufcamp mit Vizeweltmeisterin in der Berglaufangdistanz Sabine Reiner. Sie erhalten Tipps zum richtigen Laufen und wertvolle Infos zu Ernährung und Regeneration.**

## Inhalte des Laufcamps

Praxis und Theorie-Tipps mit und vom Profi: Lauftechnik, Atmung, Ausdauer, Taktik, Motivation für Marathon und Berglauf. Warum Laufen bewegt?; das optimale Tempo finden; Kraftzirkel und Athletik für Läufer/innen; Trailrunning und Berglaufen eine wunderschöne, gelenkschonende Alternative auch im Winter. Dazu kommt Yoga vom Feinsten um die perfekte Haltung und Dehnung der Laufmuskeln vorzubereiten. Für Regeneration ist bei Sauna und gemütlichem Essen und Beisammensein gesorgt.

## 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

- » 2 bzw. 3 Übernachtungen mit „Theodul-Halbpension“
- » Vitalfrühstück mit Sportlerecke
- » Entspannung und Erholung in der Saunaaanlage
- » Kostenloser Garagenplatz
- » Laufcamp und Yogaeinheiten
- » Geführte Runningtour, Stabilisation, Lauf ABC, Mobilisation, Kraftzirkel, Athletik
- » Vortrag und Fragestunde
- » Professionelle Lauftipps & Tricks
- » Runnerssurvivalüberraschungspaket & Trinkflasche
- » Gratis Wlan, Wäscheservice
- » Lech Card inklusive

## Preis

- » Laufcamp auf Anfrage auch einzeln ohne Übernachtung buchbar
- » Pauschale für 2 Nächte pro Person ab Euro 376,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 480,- im Einzelzimmer
- » Pauschale für 3 Nächte pro Person ab Euro 489,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 645,- im Einzelzimmer

# Trailrunning – Sommergenuss

## 9.-11./12. Juli 2015

### 3 Tage / 2-3 Nächte



#### Inhalte des Laufcamps

Geführte Running- und Wandertouren, Lauf ABC, Stretching, Kraftzirkel, Mobilisation (im Sportpark Lech, [www.sport-park-lech.at](http://www.sport-park-lech.at)), Athletik, professionelle Lauftipps- und Tricks. Die 10 Laufstrecken in Lech ([www.lech-zuers.at/laufstrecken-im-ueberblick](http://www.lech-zuers.at/laufstrecken-im-ueberblick)) bieten 54 km kieselige Uferwege, weiche Wiesen, bemooste Forst- und Waldwege, Fitnessparcour, Schwimmbad, Kneippanlage, Sportpark und damit zahlreiche Möglichkeiten um sich auszutoben und die atemberaubende Landschaft und die schöne Natur zu genießen. LAUFEN ist Balsam für die Seele!!!

#### Zielgruppe

Dieses Laufcamp versteht sich nicht als leistungsorientiertes Höhen-training, sondern als gemeinsames sportliches Naturerlebnis. Sie können 60 Minuten durchlaufen und gehen wöchentlich 1-2 Mal laufen, dann sind Sie hier genau richtig. Im Vordergrund steht gemeinsam Spaß zu haben, sich auszutauschen und die Technik zu verbessern.

#### Inkludierte Leistungen

- » 2 bzw. 3 Übernachtungen inkl. Halbpension
- » Vitalfrühstück mit Sportlerecke
- » Entspannung in der großen Saunaanlage
- » Kostenloser Garagenplatz
- » Geführte Running- und Wandertouren mit Sabine Reiner
- » Stabilisation, Lauf ABC, Stretching, Mobilisation, Kraftzirkel, Athletik
- » Professionelle Laufbandanalyse und Schuheinlageninfo
- » Vortrag und Fragestunde, Lauftipps & Tricks
- » Runnerssurvivalüberraschungspaket, Trinkflasche
- » Gratis WLAN, Wäscheservice
- » Lech Card inklusive

#### Preis

- » Laufcamp auf Anfrage auch einzeln ohne Übernachtung buchbar
- » Pauschale für 2 Nächte pro Person ab Euro 324,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 392,- im Einzelzimmer
- » Pauschale für 3 Nächte pro Person ab Euro 411,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 513,- im Einzelzimmer

# Trailrunning – Berglaufcamp

## 19. – 22./23. August 2015

### 3 Tage / 3-4 Nächte



#### Inhalte des Laufcamps

Vorbereitungslaufcamp auf den Lecher Höhenhalbmarathon mit Vizeweltmeisterin und Siegerin 2013 Sabine Reiner. Der Lecher Höhenhalbmarathon führt 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 auch Theorieinputs zur Wettkampfvorbereitung, Ernährung, Regeneration usw...

#### Inkludierte Leistungen

- » 3 bzw. 4 Übernachtungen mit „Theodul-Halbpension“
- » Vitalfrühstück mit Sportlerecke
- » Entspannung und Erholung in der Saunaanlage
- » Kostenloser Garagenplatz
- » Geführte Running- und Wandertouren mit Sabine Reiner
- » Stabilisation, Lauf ABC, Stretching, Mobilisation, Kraftzirkel, Athletik
- » Professionelle Laufbandanalyse und Schuheinlageninfo
- » Vortrag und Fragestunde, Lauftipps & Tricks
- » Runnerssurvivalüberraschungspaket, Trinkflasche
- » Gratis WLAN, Wäscheservice, Lech Card inklusive
- » Anmeldung & Startgeld für den Höhenhalbmarathon (nicht verpflichtend)

#### Preis

- » Laufcamp auf Anfrage auch einzeln ohne Übernachtung buchbar
- » Pauschale für 3 Nächte pro Person ab Euro 431,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 533,- im Einzelzimmer
- » Pauschale für 4 Nächte pro Person ab Euro 518,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 654,- im Einzelzimmer



### Teilnehmerstimme

“Es war super organisiert vom Programmablauf (gemeinsames Frühstück mit Besprechung), viel Spaß. Ein Highlight war der lange Lauf mit Besichtigung der Strecke und anschließendem kneipen in der Lech – war der Hit! Wir erhielten viele Tipps und Tricks, sowie neue Übungen im Bereich Mobilisation, Stabilisation und deren Wirksamkeit aus Sicht einer Profi-LäuferIn” berichtet Sabine Mender (Laufgruppenleiterin, hellblau.POWERTEAM)



### Weitere Informationen

[www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com)

### Anmeldung

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