



# Laufcamps 2016 mit Vizeweltmeisterin in der Berglaufalangdistanz Sabine Reiner

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

# Running Camp im Zillertal

## 8. bis 12. Mai 2016

Partnerhotel: STOCK Resort, [www.stock.at](http://www.stock.at)

Buchung: ab sofort möglich

Detailinfo: [laufenbewegt@sabinereiner.com](mailto: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! Laufcamp mit Vizeweltmeisterin in der Berglaufstrecke Sabine Reiner. Sie erhalten Tipps zum richtigen Laufen und wertvolle Infos zu Ernährung und Regeneration.**

### Inhalte des Laufcamps

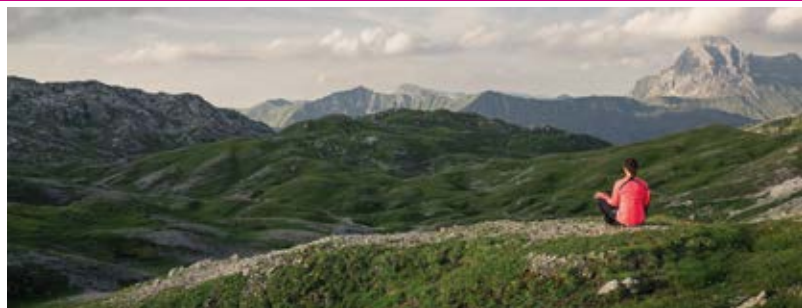
Praxis und Theorie-Tipps: Lauftechnik, Atmung, Ausdauer, Taktik, Motivation für schnelleres Laufen, Trailrunning und Berglaufen.

Warum Laufen bewegt?; das optimale Tempo finden; Kraftzirkel und Athletik für Läufer/innen; Koordination.

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

- » Vitalfrühstück mit Sportlerdecke
- » Entspannung und Erholung in der Saunaanlage
- » Kostenloser Garagenplatz
- » Laufcamp und Yogaeinheit
- » Geführte Runningtouren, Lauf- und Sprung ABC, Mobilisation, Kraftzirkel, Athletik
- » Lauftipps & Tricks
- » Runnerssurvivalüberraschungspaket & Trinkflasche
- » Gratis WLAN, Wäscheservice

### Preis

- » Laufcamp auf Anfrage auch einzeln ohne Übernachtung buchbar, Euro 47,- pro Einheit
- » Übernachtung ab Euro 760,- / pro Person im Doppelzimmer „Penken“ inkl. Wellness-Verwöhnepension

## TRAILRUNNING:

# Sommerlauf- und Yogagenuss

## 8. bis 10. Juli 2016

Partnerhotel: Hotel Theodul, [www.theodul.at](http://www.theodul.at)

Buchung: ab sofort möglich

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

Teilnehmer: mind. 8 Personen / max. 15 Personen



### 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 Lauf Tipps- 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, Lauf Tipps & 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 330,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 408,- im Einzelzimmer
- » Pauschale für 3 Nächte pro Person ab Euro 420,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 537,- im Einzelzimmer

## TRAILRUNNING:

# Berglaufcamp

17. bis 20./21. August 2016

Partnerhotel: Hotel Theodul, [www.theodul.at](http://www.theodul.at)

Buchung: ab sofort möglich

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

Teilnehmer: mind. 8 Personen / max. 15 Personen

### 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 einer Streckenbesichtigung, 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 Sportlerkecke
- » Entspannung und Erholung in der Saunananlage
- » 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 440,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 557,- im Einzelzimmer
- » Pauschale für 4 Nächte pro Person ab Euro 530,- im Doppelzimmer je nach Zimmerkategorie, Euro 686,- im Einzelzimmer



## Teilnehmerstimme

### Silvia Nussbaumer (Inhaberin/Wirtschaftszeit)

Motivation. Information. Inspiration. Genau das war das Laufcamp mit Sabine für mich. Motivation von Anfang an. Toll mit einer Vize-Weltmeisterin laufen zu dürfen. Inspirierend, weil Sabine ihre Leidenschaft auf eine unglaublich fröhliche Art weitergeben kann. Das motiviert auf jeden Fall weiter zu machen. Sie vermittelte im Camp wertvolle Informationen, Tipps und Techniken, die gut umsetzbar waren und weiterhin sind. Und das in einer der schönsten Gegend von Vorarlberg.



**Personal Coaching auf Anfrage möglich!**

**Anfragen und Anmeldungen:**

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

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