



Laufcamps mit Vizeweltmeisterin in der Berglaufangdistanz Sabine Reiner

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

Trailrunning Camp in Brand 3. bis 4. September 2021

Partnerhotel: <https://www.haus-zalim.at/>

Buchung: ab sofort möglich

Detailinfo: laufenbewegt@sabinereiner.com

Teilnehmer: mind. 6 Personen / max. 15 Personen

Die ideale Vorbereitung für ihr persönliches Laufevent oder sonstiges Zielvorhaben! Sie erhalten Tipps zum richtigen Laufen und wertvolle Infos zu Ernährung und Regeneration.

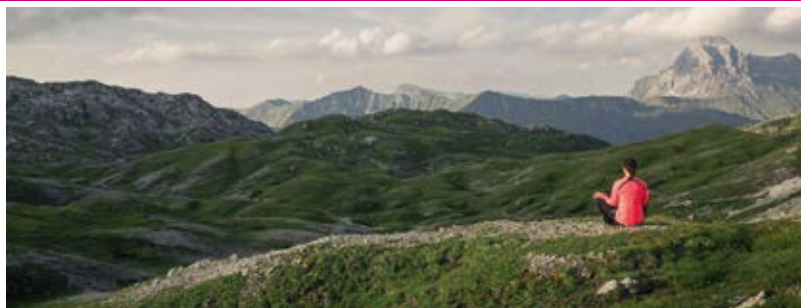
Inhalte des Laufcamps

Anregendes Laufen im Brandnertal, 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 Videoanalyse 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

- » Laufcamp mit Gleichgesinnten
- » Geführte Trailrunningtouren
- » Lauf ABC und Koordinationseinheit
- » Videoanalyse
- » Überraschungsvortrag,
- » Lauftipps & Tricks » Überraschungspaket
- » Faszienyogaeinheit und Black Roll

Preis: Laufcamp auf Anfrage auch einzeln buchbar; Euro 180; Übernachtung auf Anfrage im Haus Zalim in Brand

TRAILRUNNING: Berglaufcamp 18. bis 21. August 2021

Partnerhotel: www.erholungstankstelle-lech.at
Buchung: ab sofort möglich
Detailinfo: laufenbewegt@sabinereiner.com
Teilnehmer: mind. 6 Personen / max. 15 Personen

Inhalte des Laufcamps

Vorbereitungslaufcamp auf "der Weisse Ring - die Lecher Trailchallenge" - mit Vizeweltmeisterin und Siegerin 2020 Sabine Reiner. Profitieren Sie im Vorfeld von einer Teilstreckenbesichtigung inmitten der imposanten Bergwelt von Lech.

Sie erhalten neben praktischen Tipps und Tricks zum optimalen Laufstil in Form von Lauftechniktraining, Koordination und einer Videoanalyse, auch Theorieinputs zur Wettkampfvorbereitung, Mentalcoaching und Ernährung. Die Regeneration mittels Faszienyoga und Black Roll sind ein weiteres Element des Laufcamps.



Inkludierte Leistungen

- » Geführte Trailrunningtouren und Teilstreckenbesichtigung
- » Lauf ABC, Koordinationstraining und Neuroathletik
- » Kräftigung & Athletiktraining
- » Professionelle Videoanalyse
- » Vorträge zu Sporternährung & Trainingsgestaltung
- » Infos und Tipps & Tricks zu regenerativen Maßnahmen
- » Überraschungspaket
- » Ermäßigungscode für die Trailchallenge (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

laufenbewegt auf Instagram