



Laufcamps Sommer 2022

Sucht ihr noch eine Herausforderung für den Sommer und seid ihr spontan? Dann lasst euch inspirieren und motivieren bei unseren Laufcamps im wunderschönen Brandnertal und in Lech!

Detailinfos unter www.sabinereiner.com

Anmeldung unter laufenbewegt@sabinereiner.com oder sabine-reiner@gmx.at

Laufcamp Brand: 2. – 3. Juli 2022

Inhalte

- Geführte Trailrunningtour
- Lauftechnik, Koordination & Neuroathletik
- Faszientraining und Black Roll
- Läufer spezifisches Kräftigungsworkout
- Tipps und Tricks zur Ernährung
- Überraschungspaket

Preis Laufcamp einzeln ohne Übernachtung: **Euro 150** pro Person. Übernachtung auf Anfrage buchbar in einem der Partnerhotels.

Laufcamp Lech: 17. – 20. August 2022

Inhalte und Inkludierte Leistungen des Laufcamps in Lech = Vorbereitungslaufcamp auf "der Weisse Ring - die Lecher Trailchallenge" - mit Vizeweltmeisterin und Siegerin 2020 und 2021 Sabine Reiner.

- Geführte Trailrunningtouren und Teilstreckenbesichtigung
- Lauf ABC, Koordinationstraining und Neuroathletik
- Kräftigung & Athletiktraining
- Professionelle Videoanalyse
- Faszienyoga und Black Roll
- Vortrag & Infos und Tipps & Tricks zu regenerativen Maßnahmen
- Überraschungspaket
- Ermäßigungscode für die Trailchallenge (nicht verpflichtend)

Preis für das Laufcamp pro Person Euro 200. Hotelpauschale auf Anfrage möglich bei einem der Partnerhotels unter www.erholungstankstelle-lech.at