



[www.naturheilpraxis-hubert.com](http://www.naturheilpraxis-hubert.com)



## TRAILRUNNING – Workshop



...mit den Trainern **Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin - Athletik- und Ausdauertrainerin - ehemalige Leistungssportlerin) und **Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

**TERMIN: Freitag 5. Mai 2023 von 16.45 – 19.15**

### INHALTE

Wie funktioniert Trailrunning, was muss dabei beachtet werden, was benötige ich dafür für Voraussetzungen, wie werde ich besser? All diese Informationen gibt es im Workshop von den beiden ehemaligen Leistungssportlern und Trainern Sabine Reiner und Stefan Hubert. Es gibt Tipps und Tricks zur richtigen Lauftechnik auf- und abwärts, Hinweise zum kraftvollen Laufstil und zur Atmung und wertvolle Tipps zur besseren Koordination auf den Trails.

### ZIELGRUPPE

Die Trainingseinheit ist für fortgeschrittene, laufbegeisterte Personen, die einen Einstieg ins Trailrunning machen möchten bzw. die Technik am Berg verbessern wollen.

Anfängerinnen und Anfänger mit wenig Lauferfahrung sollten vorab mal ausprobieren, ob Laufen in der Steigung interessant ist.

### Inkludierte Leistungen

- 2,5 h Trainingseinheit
- Lauftechniktraining auf den Trails
- Koordinationseinheit
- Spezielle Kräftigungsübungen
- Überraschungspaket

**Preis: 65 CHF**

**Ort:** Treffpunkt Naturheilpraxis, Poststrasse 9, 9443 – Widnau (CH)

**Info und Anmeldung:** [sabine-reiner@gmx.at](mailto:sabine-reiner@gmx.at); [www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com)