



# Laufcamps

mit Vizeweltmeisterin  
in der Berglaufangdistanz  
Sabine Reiner &  
Sportwissenschaftler Stefan  
Hubert

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

# Trailrunning Camp im Brandnertal

## 6. bis 8. Juli 2023

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

Buchung: ab sofort möglich

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

Teilnehmer: mind. 6 Personen / max. 15 Personen

**Fit in den Sommer – die ideale Vorbereitung für ihr persönliches Laufevent oder sonstiges Zielvorhaben im Sommer! 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
- » Kraftzirkel- und Athletiktraining
- » Videoanalyse
- » Überraschungsvortrag, Lauftipps & Tricks
- » Überraschungspaket
- » Faszienyogaeinheit und Black Roll
- » Vergünstigte Teilnahme beim Montafon  
Totale Trail im Montafon möglich

**Preis:** Laufcamp auf Anfrage auch einzeln buchbar; Euro 200  
Übernachtung auf Anfrage in Partnerhotels in Brand

## TRAILRUNNING: Berglaufcamp 16. bis 19. August 2023

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

### Inhalte des Laufcamps

Vorbereitungslaufcamp auf die Lecher Trailchallenge - der Weisse Ring mit Sabine Reiner. und Stefan Hubert. 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

- » Übernachtungen in einem der empfohlenen Hotels
- » Geführte Trailrunningtouren und Teilstreckenbesichtigung
- » Lauf ABC und Koordinationstraining
- » Kraftzirkel
- » Neuroathletiktraining
- » Professionelle Videoanalyse
- » Vorträge, Lauf Tipps & Tricks
- » Überraschungspaket
- » Anmeldung & vergünstigtes Startgeld (nicht verpflichtend)

### Preis

- » Laufcamp auf Anfrage auch einzeln ohne Übernachtung buchbar
- » Preis pro Person Euro 230
- » Hotelpauschale auf Anfrage möglich bei einem der Partnerhotels
- » unter [www.erholungstankstelle-lech.at](http://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](http://www.sabinereiner.com)