**Bewegt durch das Jahr 2024**

Infos zu unseren Kursen und Kurszeiten auch unter [www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com)

**WORKSHOPS 2024**

* 13. Januar 2024 von 9:00 – 11:00: **Gesunder Rücken und Beweglichkeit**
* 5. April 2024 von 17:00 – 19:00: **Lauftechnik und Koordination**
* 3. Mai 2024: 16:45 – 19:15: **Trailrunning Workshop**
* 4. – 6. Juli 2024: **Trailrunning Laufcamp im Montafon**
* 21. – 24. August 2024: **Trailrunning Berglaufcamp in Lech**
* 21. September 2024 von 9:00 – 11:00: **Workshop Black Roll/Faszientraining**

**Wöchentliche Trainingseinheiten**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Montag (indoor):*** 19.00 – 20.00: **Rückenfit in** der HTL Bregenz
 |
| **Ein Bild, das Gras, draußen, Baum, Parken enthält.  Automatisch generierte Beschreibung** | **Dienstag (outdoor):*** 17.30 – 18.30: **Outdoortraining,** 6858 Schwarzach; Inhalte: Powerworkout, Funtone Outdoor, Lauftraining, Koordinationstraining, Faszientraining, Mobility, Yoga
* 18.30 – 19.30: Lauftraining, 6858 Schwarzach
 |
|  | **Weitere Trainings auf Anfrage und nach Bedarf 😊** |

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