

## TRAILRUNNING – Workshop

Du möchtest Trailrunning besser kennenlernen oder deine Technik verbessern. Dann bist du bei uns an der richtigen Adresse!

Bei unserem Workshop gibt es 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. Außerdem stellen wir Trailrunning Testschuhe zur Verfügung und geben Tipps zum Laufen mit – oder ohne Stöcke.



### Trainerteam:

**Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin – Instruktorin für Athletik, Fitness und Koordination - ehemalige Leistungssportlerin) und

**Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

### WAS:

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



### WANN

Freitag, 02. Mai 2025 von 16.45 – 19.15

### WO

Treffpunkt Naturheilpraxis Hubert,  
Poststrasse 9, Widnau (SCHWEIZ)

### Preis

65 CHF

### Info und Anmeldung



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