



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



Laufen bewegt

[www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com)

## Trailrunning - Laufcamp im wunderschönen Brandnertal



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

**Termin: 25. – 26. September 2020**

Lernen Sie richtiges Laufen von den beiden ehemaligen Leistungssportlern und Trainern Sabine Reiner und Stefan Hubert.

Sie erhalten Tipps und Tricks zur richtigen Lauftechnik und wertvolle Infos wie Sie die Laufökonomie und ihre Beweglichkeit verbessern und positiv beeinflussen können.

### Inhalte

Das Laufcamp ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger mit wenig Lauferfahrung ein guter Einstieg, und ebenso für fortgeschrittene, laufbegeisterte Personen eine Bereicherung. Die Teilnehmenden profitieren von der Bestimmung ihrer Lauftechnik mittels Videoanalyse und der Verbesserung der Laufökonomie mittels Lauf ABC und Koordinationsübungen. Die Kinesiofaszieryogaeinheit zielt auf die Verbesserung der Beweglichkeit ab. Sie erhalten einfache Tipps wie die Regeneration beschleunigt werden kann.

### Zielgruppe

Anfängerinnen und Anfänger mit wenig Lauferfahrung und Fortgeschrittene, laufbegeisterte Personen, die ihre Lauftechnik, das Lauftempo und die Beweglichkeit verbessern wollen.

### Inkludierte Leistungen

- Trailrunningeinheit
- Lauftechniktraining
- Laufökonomieanalyse
- Spielerische Lauf- und Koordinationseinheit
- Kinesiofaszieryoga und Black Roll
- Überraschungspaket

**Preis:** 150 EUR

**Info / Anmeldung** unter [sabine-reiner@gmx.at](mailto:sabine-reiner@gmx.at) oder Handy: 0054 650 8122281



www.naturheilpraxis-hubert.com



Detailprogramm Laufcamp - Trailrunning Berglauf Laufcamp September 2020

Freitag: 25.9.2020

Zeit	Aktivität	Wer	Ort / Treffpunkt
14:00	Programmeinführung & Kennenlernen	Sabine und alle	Sport Beck Brand
14:30 - ca. 16:30	Lauftechniktraining: Lauf ABC, Koordination, Mobilisation, Kräftigung und Umsetzen	Sabine und Stefan	
16:30 - 17:00	Laufökonomie - Videoanalyse		
Samstag: 26.09.2020			
7:30 - 8:30	Kinesiofasziyoga und Black Roll	Sabine und Stefan	
10:00	Auswertung Laufökonomie - Videoanalyse	Sabine und Stefan	
anschließend	Trailrun (ca. 10 km und 600 HM)	Sabine	

Kontakt Laufleitung

Mag. Sabine Reiner  
Tel: +43 650 8122281  
Email: sabine-reiner@gmx.at  
www.sabinereiner.com  
<https://www.instagram.com/laufenbewegt/>

