



#### Im Packet enthalten:

- 3 Übernachtungen mit HP im \*\*\*\*S Hotel Corte Valier in Lazise
- Betreuung durch 2 Lauftrainer\*innen
- Laufstilanalyse mit Tipps zum effizienteren Laufen
- Morgenworkout „Happy Feet“ Fußgymnastik
- Abwechslungsreiches Training am Nachmittag
- Impulsreferat rund ums Laufen und Laufschuhberatung
- Funktionsshirt Laufcamp 2023

#### Nicht im Packet enthalten:

- Alle nicht genannten Leistungen
- Getränke sowie nicht genannte Mahlzeiten
- Persönliche Ausgaben
- Versicherung
- Massagen

---

#### PREIS PRO PERSON

Im Doppelzimmer: 699 Euro

Einzelzimmerzuschlag: 99 Euro

Hotelkategorie: \*\*\*\* S

(Spezialpreis für Begleitperson)

---

Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu kurzfristigen Programmänderungen kommen.

---

#### Infos & Anmeldung unter:

Meran/o · [www.die-laufboutique.it](http://www.die-laufboutique.it) · +39 320 7272 667

die Laufboutique your running shop  
mit uns läuft's besser ...



in **Lazise**  
mit Lauftrainerin  
**Rosita Pirhofer & Team**

16.- 19. März 2023

Sie möchten fit in den Sommer starten, Ihre Abwehrkräfte stärken, für Ihre Ziele trainieren, Ihrer Gesundheit Gutes tun oder einfach nur lernen effektiver zu laufen? Dann kommen Sie mit zum professionellen Laufcamp am Gardasee. Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, angenehmes Klima, verschiedene Trainingsmöglichkeiten, gemeinsame Trainingseinheiten in der Gruppe und persönliche Laufberatung der erfahrenen Lauftrainer\*innen sind die Zutaten für ein gelungenes Laufcamp.

### Rosita

hat ihr liebstes Hobby zum Beruf gemacht und gibt die jahrzehntelange Erfahrung heute täglich mit Begeisterung, in Ihrer Laufboutique in Meran, an ihre Kunden weiter.

### Leistungsniveau

Unser Laufcamp richtet sich insbesondere an fortgeschrittene Einsteiger und ambitionierte Freizeitläufer. Dabei kommt neben dem zielgerichteten Training auch der Spaßfaktor nicht zu kurz. Bei Bedarf wird die Gruppe getrennt um gezielter auf die unterschiedlichen Niveaus einzugehen.

### Hotel Corte Valier \*\*\*\*s

Das Hotel verfügt über 84 Zimmer mit Seeblickmöglichkeit. Ein großzügiger Wellnessbereich (Sauna, Calidarium, Dampfbad, Kneipp-Pfad, Kaltwasserbecken sowie ein Ruhebereich), ein Fitnessraum mit modernsten Geräten sowie ein Beauty Center stehen Ihnen ebenfalls zur Verfügung.



## Programm:

### Donnerstag, 16. März 2023

- Eigenanreisen innerhalb 13:00 Uhr nach Lazise ins Hotel Corte Valier \*\*\*\*s
- Am späteren Nachmittag erste gemeinsame Laufeinheit und Dehnübungen (Möglichkeit zur längeren Runde, alternativ Pilates)
- Am frühen Abend gemeinsames Begrüßungsmeeting u. Programmvorstellung
- Impulsreferat "warum Laufen wir"
- Abendessen

### Freitag, 17. März

- „Happy Feet“ Fußgymnastik
- danach Morgenlauf in 2 Gruppen
- Frühstücksbuffet; Vormittag zur freien Verfügung (z.B. Pilates, Massage, ...)
- Am Nachmittag Dauerlauf mit Fahrtspiel und Lauf-ABC
- Videoaufnahme und Analyse des persönlichen Laufstils
- Abendessen

### Samstag, 18. März

- „Happy Feet“ sowie Dehn- und Kraftübungen
- Frühstücksbuffet
- Mit Shuttle nach San Vigilio, laufend zurück zum Hotel
- Kneippen im See, anschließend Pilates (auch Massage möglich)
- Abendessen; musikalische Unterhaltung & Tanz

### Sonntag, 19. März

- „Happy Feet“, danach gemeinsamer Morgenlauf zum Kraftplatz
- Trailrun zum Schnuppern, Dehnübungen
- Frühstücksbuffet
- Get together - Feedbackrunde
- Individuelle Abreise

(evtl. Programmänderungen vorbehalten)

