



Im Packet enthalten:

- 3 Übernachtungen mit HP im ****s Hotel Corte Valier in Lazise
- Betreuung durch 2 Lauftrainerinnen
- Laufstilanalyse mit Tipps zum effizienteren Laufen
- Morgenworkout „Happy Feet“ (Fußgymnastik)
- Abwechslungsreiches Training am Nachmittag
- Impulsreferat rund ums Laufen und Laufschuhberatung
- Funktionsshirt Laufcamp 2022

Nicht im Packet enthalten:

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

PREIS PRO PERSON

Im Doppelzimmer: 649 Euro

Einzelzimmerzuschlag: 99 Euro

Hotelkategorie: **** s

(Spezialpreis für Begleitperson)

Aufgrund des aktuellen Notstandes und sich immer wieder ändernden Regeln und Bestimmungen kann es zu kurzfristigen Programmänderungen bzw. -einschränkungen kommen.

Infos & Anmeldung unter:

Meran/o · 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

10. - 13. März 2022

Sie möchten fit in den Sommer starten, Ihre Abwehrkräfte stärken, für Ihre Ziele trainieren oder einfach nur lernen effektiver zu laufen? Dann kommen Sie mit Rosita Pirhofer & Team zum professionellen Laufcamp nach Lazise. Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, angenehmes Klima, verschiedene Trainingsmöglichkeiten, gemeinsame Trainingseinheiten in der Gruppe und persönliche Laufberatung der erfahrenen Lauftrainerinnen 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 sportliche 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, 10. März 2022

- Eigenanreisen innerhalb 14:00 Uhr nach Lazise ins Hotel Corte Valier ****s
- Am späteren Nachmittag erste gemeinsame Laufeinheit und Stretching
- Am frühen Abend gemeinsames Begrüßungsmeeting
- Abendessen

Freitag, 11. März

- „Happy Feet“ (Fußgymnastik),
- danach Morgenlauf in 2 Gruppen (Trailrun zum Schnuppern)
- Frühstücksbuffet; Vormittag zur freien Verfügung (evtl. Pilates)
- Am Nachmittag lockerer Dauerlauf mit anschließendem Lauf-ABC
- Videoaufnahme und Analyse des persönlichen Laufstils
- Abendessen

Samstag, 12. März

- „Happy Feet“ mit Dehn- und Kraftübungen
- Frühstücksbuffet, danach Fahrt nach San Vigilio, laufend zurück zum Hotel
- Kneippen im See
- Am frühen Abend Impulsreferat – “Positive Auswirkungen des Laufsports“
- Abendessen; musikalische Unterhaltung & Tanz

Sonntag, 13. März

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

(evtl. Programmänderungen vorbehalten)

