



Im Packet enthalten:

- 3 Übernachtungen bei Halbpension im ****s Hotel Corte Valier in Lazise
- Technische Betreuung durch die Lauftrainerin Rosita Pirhofer
- Laufstilanalyse mit Tipps zum effizienteren Laufen
- Morgenworkout „Happy Feet“ (Fussgymnastik)
- Abwechslungsreiches Training am Nachmittag
- Impulsreferat rund ums Thema Laufen und Laufschuhberatung
- Funktionsshirt Laufcamp 2017

Nicht im Packet enthalten:

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

PREIS PRO PERSON

Im Doppelzimmer: 549 Euro
Einzelzimmerzuschlag: 90 Euro
Hotelkategorie: **** s

Infos & Anmeldung unter:

Meran/o - www.die-laufboutique.it - +39 0473 211 142


die Laufboutique mit uns läuff's besser...
con noi si corre meglio



in **Lazise** mit Lauftrainerin
Rosita Pirhofer

16. - 19. März 2017

Sie möchten sich auf die kommende Laufsaison vorbereiten, für Ihre Ziele trainieren oder einfach nur lernen effektiver zu laufen? Dann kommen Sie mit Rosita Pirhofer zum professionellen Laufcamp nach Lazise.

Angenehmes Klima, verschiedene Trainingsmöglichkeiten, gemeinsame Trainingseinheiten in der Gruppe und persönliche Laufberatung der erfahrenen Lauftrainerin sind die Zutaten für ein gelungenes Laufcamp. Sie haben die Möglichkeiten zu trainieren, von Ihrer Lauftrainerin individuelle Tipps einzuholen und tauschen Erfahrungen mit Gleichgesinnten aus.

Rosita Pirhofer

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

Ein Hotel einzigartig in seinem innovativen Design und zutiefst verbunden mit den besten Traditionen der Gastfreundschaft auf hohem Niveau.

Der Hotelkomplex verfügt über 84 Zimmer mit Seeblickmöglichkeit. Ein großzügiger Wellnessbereich (finnische Sauna, türkisches Calidarium, mediterranes Dampfbad, Kneipp-Pfad, Kaltwasserbecken sowie ein angenehmer Ruhebereich), ein Fitnessraum mit modernsten Geräten sowie ein Beauty Center stehen Ihnen zur Verfügung.



Programmverlauf:

Donnerstag, 16. März 2017

- Eigenanreisen bis innerhalb 15:00 Uhr nach Lazise ins Hotel Corte Valier ****^S
- Am späteren Nachmittag erste gemeinsame Laufeinheit und Stretching
- Am frühen Abend gemeinsames Begrüßungsmeeting
- Abendessen und Übernachtung im Hotel

Freitag, 17. März 2017

- „Happy Feet“ (Fussgymnastik), danach gemeinsamer Morgenlauf
- Frühstück, Vormittag zur freien Verfügung
- Am Nachmittag lockerer Dauerlauf mit anschließendem Lauf-ABC
- Videoaufnahme des persönlichen Laufstils
- Am frühen Abend Impulsreferat - Positive Auswirkungen des Laufsports -
- Abendessen und Übernachtung im Hotel

Samstag, 18. März 2017

- „Happy Feet“, danach gemeinsamer Morgenlauf & Kneippen im See
- Frühstück und Vormittag zur freien Verfügung
- Nachmittags „Coffee & Run“
- Videoanalyse
- Abendessen und Übernachtung im Hotel

Sonntag, 19. März 2017

- „Happy Feet“, gemeinsamer Morgenlauf & Kneippen im See
- Frühstück
- Individuelle Abreise

(geringfügige Programmänderungen vorbehalten)

