

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

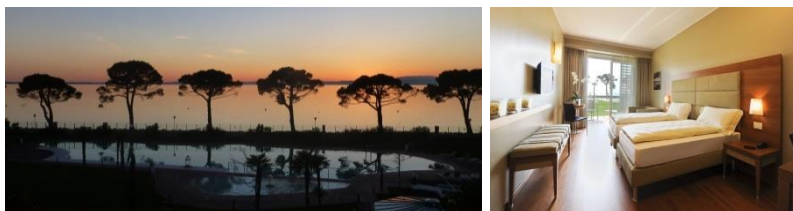
hat ihr liebstes Hobby zum Beruf gemacht und gibt die jahrzehntelange Erfahrung heute täglich mit Begeisterung, in Ihrer Laufboutique in Meran, an ihre Kunden weiter.

### 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, 14. März 2019

- 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, 15. März 2019

- „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, 16. März 2019

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

### Sonntag, 17. März 2019

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

(evtl. Programmänderungen vorbehalten)

