

Sie möchten fit durch den Winter kommen, 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.

Gemeinsam mit **Elisabeth** (Laufcoach und dipl. Wanderführerin) und Pilatetrainerin **Christina** bilden wir so ein tolles Team für alle Bedürfnisse.

### 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.



## Programmverlauf:

### Donnerstag, 11. November 2021

- Eigenanreisen innerhalb 13:00 Uhr nach Lazise ins Hotel Corte Valier \*\*\*\*s
- Am späteren Nachmittag erste gemeinsame Laufeinheit und Stretching
- Am frühen Abend gemeinsames Begrüßungsmeeting
- Abendessen

### Freitag, 12. November

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

### Samstag, 13. November

- „Happy Feet“; danach gemeinsamer Morgenlauf und Lauf-ABC
- Frühstücksbuffet; Vormittag zur freien Verfügung
- Nachmittag Fahrt nach San Vigilio, laufend zurück zum Hotel
- Optional Pilates- oder Wassergymnastikeinheit
- Am frühen Abend Impulsreferat - Positive Auswirkungen des Laufsports
- Abendessen; musikalische Unterhaltung in der Hotelbar

### Sonntag, 14. November

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

(evtl. Programmänderungen vorbehalten)

