

STOCK LAUFCAMP / 28.05. - 01.06.2017

mit Sabine Reiner und Wolfgang Cramaro

STOCK 
feeling

Profiläuferin Sabine Reiner und Spitzensportler/Trainer Wolfgang Cramaro begleiten Sie vier Tage lang – bei sanften, aufbauenden Laufeinheiten entlang der Ufer des Zillers. Bei herausfordernden Trailläufen in den Bergen. Und beim erfrischenden Morgenlauf. Kraftzirkel, Mobilisation, Läuferfaszieryoga, Stretching und individuelle Laufstilanalysen vervollständigen das reizvolle Aktiv-Programm. Interessante Vorträge der erfahrenen Läuferin wie z. B. „Laufen bewegt“ machen diese Tage zu einem Highlight für beide: Beginner und Profis.



PROGRAMM

SO, 28.05.2017

Anreise

19.30 Uhr

Gemeinsames Abendessen und Kennenlernen

MO, 29.05.2017

10.00 – 12.00 Uhr

Vortrag Pulsuhren und Testmöglichkeiten

14.30 – 16.00 Uhr

Trailrun (ca. 8 km und 200 HM)

DI, 30.05.2017

11.00 – 12.00 Uhr

Running Einheit – „Das Richtige Tempo finden“
(ca. 10 km flach)

17.00 – 18.00 Uhr

Laufstilanalyse

18.15 – 19.00 Uhr

Vortrag „Laufen bewegt“

MI, 31.05.2017

10.30 – 12.00 Uhr

Spielerische Lauf- und Koordinationseinheit

17.00 – 18.00 Uhr

Läuferfaziennyoga und Black Roll

19.30 Uhr

Gemeinsames Abendessen

DO, 01.06.2017

07.30 – 08.00 Uhr

Morgenlauf + Stretching (ca. 40 Min für Anfänger)

11.00 – 12.00 Uhr

Kraftzirkel und Mobilisation für Läuferinnen

danach

Abreise oder Verlängerung



UNSER TOP ANGEBOT

4 Übernachtungen inklusive
Wellness - Verwöhnepension,
allen Stock Inklusivleistungen,
dem Wochenprogramm und allen
Vorträgen und Einheiten.

ab € 792,- DZ Penken
(Preise pro Person und Aufenthalt)

(Pauschale in allen Kategorien buchbar,
Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Leistungen nicht abwandelbar oder bar auslösbar!)

STOCK resort
6292 Finkenbergring 142
Zillertal / A

t: +43 . 5285 . 6775
e: urlaub@stock.at
w: stock.at