

# LAUFTAGE

03.06. - 08.06.2018

mit SABINE REINER

**STOCK**   
*feeling*

**STOCK  
HIT  
WOCHE**

Läuferin Sabine Reiner wird Sie zu neuen Durchbrüchen führen!

Anregendes Laufen am Zillerfluß, aktivierende Morgenläufe und Trailruns in den Bergen – egal ob Sie als Anfänger oder Profi an den gemeinsamen Start gehen: die Endorphine belohnen Ihre Ausdauer.

Nach der Bestimmung Ihres Lauftyps und einer Laufanalyse sind auch das gezielte Läufer-Faszienyoga, die Mobilisationsübungen und das geführte Stretching vielfach erprobte Erfolgsgaranten.



**SO, 03.06.2018**

21.00 Uhr

STOCK Together in der Kaminhalle

**MO, 04.06.2018**

10.00 - 12.00 Uhr

Vortrag „Laufen bewegt“ und Materialtest im Energieraum

14.30 - 16.00 Uhr

„Laufen in der Steigung“ (ca. 8km und 200 HM): Unterteilung in 2 Gruppen (Anfänger und Fortgeschrittene)

**DI, 05.06.2018**

10.30 - 12.00 Uhr

Spielerische Lauf- und Koordinationseinheit in der Ballsporthalle oder Outdoor

17.00 - 18.00 Uhr

Laufstilanalyse im Fitnessstudio

**MI, 06.06.2018**

10.30 - 12.00 Uhr

Running Einheit - „Das richtige Tempo finden“ (ca. 10km flach) am Ziller

17.00 - 18.00 Uhr

Läuferfaszien-Yoga und Black Roll im Energieraum oder Ballsporthalle

18.30 Uhr

Vortrag „Regenerative Maßnahmen“ im Energieraum und gemeinsames Abendessen im Restaurant

**DO, 07.06.2018**

07.30 - 08.10 Uhr

Morgenlauf und Stretching ca. 40 Min (Gruppe1: Anfänger) - Outdoor

08.10 - 08.50 Uhr

Morgenlauf und Stretching ca. 40 Min (Gruppe 2: - Fortgeschrittene) - Outdoor

11.00 - 12.00 Uhr

Kraftzirkel und Abschluss in der Ballsporthalle



## UNSER ANGEBOT

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

ab € 1.125,- 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 Finkenberg 142  
Zillertal / A

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