

ASCIS LAUFTAGE MIT SABINE REINER

08. - 12.05.2016

**feel [®]
good!**

Profiläuferin Sabine Reiner begleitet Sie vier Tage lang – bei sanften, aufbauenden Lauf-einheiten entlang der Ufer des Zillers. Bei herausfordernden Trailläufen in den Ber-gen. Und beim erfrischenden Morgenlauf. Kraftzirkel, Mobilisation, Läuferfasziyoga, Stretching und individuelle Laufstilanalysen vervollständigen das reizvolle Aktiv-Pro-gramm. Interessante Vorträge der erfah-renen Läuferin wie z. B. „Laufen bewegt“ machen diese Tage zu einem Highlight für beide: Beginner und Profis.



PROGRAMM

SO, 08.05.2016

Anreise

18.30 Uhr

STOCK Together & Begrüßung in der Kaminhalle

MO, 09.05.2016

10.00 – 11.00 Uhr

Trailrun

17.00 – 18.30 Uhr

Kraftzirkel und Mobilisation für LäuferInnen in der Ballsporthalle

DI, 10.05.2016

10.00 – 11.30 Uhr

Spielerische Lauf – und Koordinationseinheit
„Lerne deinen Coach im Kopf kennen und handeln
BEVOR der Wettkampf losgeht!“

17.00 – 17.45 Uhr

Laufstilanalyse

18.00 – 19.00 Uhr

Vortrag „Laufen bewegt“

MI, 11.05.2016

07.30 – 08.10 Uhr

Morgenlauf + Stretching

11.00 – 12.00 Uhr

Running Einheit – „Das Richtige Tempo finden“

17.00 – 17.45 Uhr

Läuferfazienyoga & Black Roll

DO, 12.05.2016

07.30 – 08.10 Uhr

Morgenlauf + Stretching

danach

Abreise oder Verlängerung



UNSER TOP ANGEBOT

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

ab € 760,- DZ Penken
(Preise pro Person und Aufenthalt)

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

STOCK resort
Familie Stock
6292 Finkenberg 142
Zillertal / A

t: +43 . 5285 . 6775
f: dw 421
e: urlaub@stock.at
w: stock.at