

Lauf Workshop 2021

im Laufparadies Teichalm



Sei am Samstag, den **15.05.2021** bei unserem Laufworkshop dabei, wo Technik, Mobility, Ausgleichsübungen, Ausrüstung, Trails und vor allem Spaß sicher nicht zu kurz kommen werden!

Inhalte:

- ✓ Lerne die optimale Lauftechnik kennen (Laufanalyse & Techniktraining)
- ✓ Test & Feel der neuesten Inov-8 Trailrunningschuhe
- ✓ Beweglichkeits-, Ausgleichs- und Faszientraining in der Praxis
- ✓ Trailrunning in Leistungsgruppen zwischen gemütlichen 5km und fordernden 15km

Facts:

- ✓ Ort: Teichalm, Dauer: 10:00 – 18:00, 1h Mittagspause
- ✓ für Anfänger und Profis – guter allgemeinen Gesundheitszustand vorausgesetzt
- ✓ Betreuung durch erfahrene Sportwissenschaftler und Lauftechnikexperten
- ✓ Kosten: 149€ inkl. 20% Mwst (inkl. Verpflegung)
- ✓ Mindestteilnehmer 8 Personen



Anmeldung & KONTAKT

www.vitalyzed.com/shop/laufworkshop/

LIFE
gets vitalyzed