

PROGRAMM:

Freitag:

Ab 15:00

18:00

Anreise & Check-In Hotel Söntispark
Treffpunkt in der Pit Stop Lounge & Bar
Meet & Greet mit Coach **Sabine Reiner**
(**Vize-Weltmeisterin** im Bergmarathon,
EM-Bronzemedallengewinnerin Bergauf/Bergab
sowie Marathonstaatsmeisterin Bodensee Marathon)



Samstag:

Ab 07:00

9.30 - 11:30

14:00 - 16:00

Danach

Ab 19:00

Vital-Frühstück
1. Trainingseinheit mit Mobilisation, Lauftechnik mit Umsetzung
2. Trainingseinheit mit Tempovariationen und Faszienyoga
inkl. Erfahrungsaustausch mit Lauftipps & Tricks
Zeit für Entspannung & Erholung im Freizeitzentrum Söntispark
3-Gang-Abendessen im Restaurant Schnabelweid

Sonntag:

Ab 07:00

12:00

Vital-Frühstück
Check-Out