

Einführung ins Trailrunning 16./17./18. Mai 2025

Unser Angebot:

2 Übernachtungen mit Frühstück und gemeinsamen Abendessen im Haus Rhodania in Albinen
Vortrag: (R)Auszeit ins (N)Irgendwo- eine Trailreise quer durch die Schweiz
2 geführte Trailrunningtouren für Einsteiger
1 Alternativtraining Pilates für Läufer



Trailrunning ist Lebensfreude! Du läufst ohne grosse Anstrengung, du ziehst dich mit den Stöcken den Berg hoch, du hüpfst hinunter ins Tal. Spielerisch, leicht, immer in Verbundenheit und in Achtsamkeit mit der Natur. Dein Proviant nimmst du in einer kleinen Laufweste mit, ebenso deine Stöcke, Wechselkleider und deinen Regenschutz. Du wirst begeistert sein!

Leitung: Helene Ogi, leidenschaftliche Trailläuferin, selbstständige Fitnesstrainerin, Hypnosetheapeutin und Masseurin

Programm

Freitag, 16. Mai: Ankunft, 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
19.30 Uhr: Vortrag (R)Auszeit ins (N)Irgendwo- eine Trailreise quer durch die Schweiz von Helene Ogi

Samstag, 17. Mai: 8.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr gemeinsame Trailrunning Tour (wir werden ca. 3 Stunden langsam unterwegs sein), anschliessend freie Zeit zur Verfügung, Massage buchbar!
18.00 Uhr : Pilates für Läufer mit Helene
19.00 Uhr Nachtessen

Sonntag, 18. Mai: 8.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr gemeinsames Trailrunning (wir werden ca. 2 Stunden unterwegs sein) anschliessend Freizeit und Heimreise
Preis: Fr. 490.- pro Person im Doppelzimmer inklusive Trainings, Einzelzimmer Zuschlag Fr. 20.- pro Nacht

Anmeldung bis spätestens 02. Mai 2025 unter info@rhodania-albinen.ch