

MENTAL - 2019 DAYS



MORE THAN
RUNNING

**22.03 -
24.03.2019**

SÜDTIROL


365,00 €
INKLUSIVE HOTEL



PROGRAMM

FREITAG, 22.03

15:00 Uhr - Begrüßung

Programmvorstellung - *Organisation SUSR*

15:30 Uhr - 18:30 Uhr - Fach - Vortrag und praktische Übungen

Mentale Stärke im Ausdauersport - *Monika Niederstätter*

19:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Hotel Menü - Erfahrungsaustausch

SAMSTAG, 23.03

07:00 Uhr - Gemeinsames Frühstück

Hotel

10:00 Uhr - Start Trainingsstrecke

3 Gruppen - 3 Trails - 3 Begleiter (*Eduard Stauder, Ulrich Gross, Annemarie Gross*)

Mittagessen auf der Alm

16:00 Uhr - Regeneration

Wellnessbereich Hotel

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Hotel Menü

SONNTAG, 24.03

07:00 Uhr - Gemeinsames Frühstück

Hotel

08:30 Uhr - Fach - Vortrag

Du bist der geborene Ausdauerläufer! Gesundheitliche und Evolutionsbiologische Aspekte des Ausdauersports mit *Thomas Stricker*

10:30 Uhr - Fach - Vortrag

Stress und Sport - *Thomas Stricker*

12:00 Uhr - Abschluss

Individuelle Heimfahrt

ANMELDUNG AN

Fax: 0471 620438

E-mail: info@suedtirol-ultraskyrace.it

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl

INFO

T. (+39) 0471 622 786