

REGENERATIONSDAYS 2019



MORE THAN
RUNNING

**29.09 -
02.10.2019**

südtirol




545,00 €
INKLUSIVE HOTEL

PROGRAMM

SONNTAG, 29.09

14:00 Uhr - Begrüßung

Programmvorstellung - *Organisation SUSR*

14:30 Uhr - 16:00 Uhr - Fach - Vortrag

Optimale Regeneration im Sport - der Schlüssel für Gesundheit und Erfolg Teil 1 - *Thomas Stricker*

16:30 Uhr - 18:30 Uhr - Entspannungseinheit

Richtig Saunieren - Praxiseinheit und Aufgüsse - *Patrik Holzknecht*

19:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Hotel Menü - Erfahrungsaustausch

MONTAG, 30.09

07:00 Uhr - Gemeinsames Frühstück

Hotel

09:00 Uhr - 10:30 Uhr - Fach - Vortrag

Optimale Regeneration im Sport - der Schlüssel für Gesundheit und Erfolg Teil 2 - *Thomas Stricker*

11:00 Uhr - 12:30 Uhr - Praxiseinheit

Entspannt Laufen - *Monika Niederstätter*

15:00 Uhr - 16:30 Uhr - Regenerationseinheit

Faszienentspannung - Der richtige Einsatz von Faszien- und Massagerollen - *Gregor Comploi*

DIENSTAG, 01.10

07:30 Uhr - Gemeinsames Frühstück

Hotel

10:00 Uhr - Start Trainingsstrecke

2 Gruppen, „lockere“ Touren (*Eduard Stauder, Ulrich Gross*)

Mittagessen auf der Alm

16:00 Uhr - 17:30 Uhr - Regenerationseinheit

Richtig Dehnen - *Thomas Stricker*

19:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Hotel Menü - Erfahrungsaustausch

MITTWOCH, 02.10

07:30 Uhr - Gemeinsames Frühstück

Hotel

09:30 Uhr - Fach - Vortrag

Regeneration und Ernährung im Sport mit *Thomas Stricker*

11:00 Uhr - Abschluss

Individuelle Heimfahrt

ANMELDUNG AN

Fax: 0471 620438

E-mail: info@suedtirol-ultraskyrace.it

ACHTUNG! Begrenzte Teilnehmerzahl

INFO

T. (+39) 0471 622 786