



Richi Umberg

# 10. bis 18. April 2020

## RunningCamp Medulin, Croatia

### Freude am Laufsport

Nutze die kompetente Laufvorbereitung mit Richi Umberg und Sandra Urach u.a. AUT-Marathonmeisterin 2017. In der wunderschönen Natur finden Läuferinnen und Läufer die Ruhe, die sie für ihr optimales Training benötigen. Während täglichen Trainingseinheiten auf den herrlichen Laufstrecken geben die lauferfahrenen Trainerinnen und Trainer ihr Wissen weiter.

### Das RunningCamp bietet

- Täglich ein bis zwei geführte Lauftrainings
- Vierstufen-Lauftest im Stadion
- Alternative Trainingseinheiten
- Lauf-ABC, Rumpfstabilisation, Gymnastik & Stretching
- Referate
- Funktionelles adidas Running T-Shirt
- Massage



Sandra Urach  
[www.sandraurach.at](http://www.sandraurach.at)

\*\*\*\*\*

Hotel Park Plaza  
Belvedere Medulin  
[www.gat.hr](http://www.gat.hr)

8 Übernachtungen mit  
Halbpension

### KOSTEN

CHF 1'190.-- im EZ  
CHF 980.-- im DZ

### ANMELDUNG

Damit wir rechtzeitig reservieren können, benötigen wir eure Anmeldung unter

[www.richithecoach.com/jetzt-anmelden/](http://www.richithecoach.com/jetzt-anmelden/)

**bis spätestens Mittwoch, 15.01.2020**



### AUSKUNFT

Richi Umberg

[performance@richithecoach.com](mailto:performance@richithecoach.com)

[www.richithecoach.com](http://www.richithecoach.com)

+41 79 470 96 45

