

Markus Ryffel's

LAUF ERLEBNISSE

www.markusryffels.ch

Mit Professionalität und Leidenschaft bringen wir dich einen Schritt weiter und ermöglichen dir unvergessliche Laufmomente.



Markus Ryffel's
HERBST-TIPP
St. Moritz



Laufen an den Wassern des Inn

St. Moritz, 19. 9. – 25. 9. 2021

Ein abwechslungsreiches Programm erwartet dich in diesen Aktivferien mit Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage. Du steckst noch in den Laufanfängen, bist bereits fortgeschritten oder hast schon einen Marathon in den Beinen? Die Woche eignet sich für alle! Du läufst täglich deinem Niveau angepasst durch die wunderschöne Bündner Bergwelt, erhältst zahlreiche Tipps zu deinem Training und deinem Laufstil und lernst das essentielle Beweglichkeits- und Krafttraining. Interessante Vorträge, eine Laufstil-Videoanalyse sowie ein Leistungstest mit Laktatmessung runden das Programm ab.

Preise ab CHF 1480.–

Lauf- und Fitnessferien

St. Moritz, 26. 9. – 2. 10. 2021

Die Lauf- und Fitnessferien bieten dir alle Facetten des Laufens - und das alles erst noch in einer atemberaubenden Kulisse. Unsere Coaches Markus Ryffel und Dr. Thomas Wessinghage zeigen dir, wie du effizient läufst, deine Lauftechnik verbesserst und wie du durch Beweglichkeits- und Krafttraining deinen Bewegungs- und Muskelapparat pflegst. Auch in diesen Aktivferien gehört selbstverständlich ein Laktatstest dazu. Dieser liefert dir eine exakte Trainingsempfehlung mit Pulsfrequenzen für verschiedene Trainingsbereiche. Für die Erholung zwischendurch steht dir das Hallenbad & Spa Ovavera oder die hoteleigene Wellnesslandschaft zur Verfügung.

Preise ab CHF 1480.–