



28. bis 30. August / 11. bis 13. September 2020

# WOMENSRUNNING WEEKEND

Keine Frage: Männer würzen unser Leben. Manchmal, da schätzen es Frauen aber auch, einfach nur unter sich zu sein. Gerade wer am Anfang seiner Laufkarriere steht oder nach längerer Pause wieder einen Rhythmus finden möchte, ist hier richtig.

## INHALT

Lauf ABC, Footing, Ausdauerlauf, Krafttraining und Stretching, Vortrag

## KURSLEITUNG

Silvia Nüesch, esa Leiterin Running, und ihr Laufweekend-Leiterteam

## UNTERKUNFT

Wildstrubel Lodge, Adelboden

## SPEZIAL

Die Lodge wurde im 2019 neu eröffnet und wird seither in 3. Generation von Maria und Stefanie Luginbühl geführt.

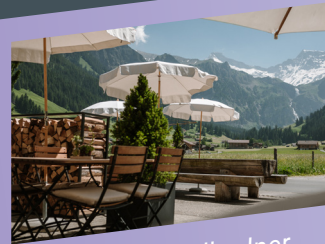
## PREIS

Im DZ pro Person  
Im EZ pro Person

CHF 300.-  
CHF 350.-

## ZUDEM INBEGRIFFEN

2 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet,  
2 Nachtessen, Lunch am Samstag



Das Weekend richtet sich an Laufanfängerinnen wie auch an fortgeschrittene Läuferinnen, die in der Adelbodner Bergwelt frische Energie tanken wollen. Die Trainingsrouten werden individuell auf die Gruppen angepasst, damit alle profitieren können.

**Provisorisches Programm und Anmeldung unter [mountain-running.ch](http://mountain-running.ch)**



**WILDSTRUBEL  
LODGE**