



26. & 27. OKTOBER 2024  
DORNER HOF SIBRATSGFÄLL

Trail  
LAUF  
Camp

MANCHMAL BRAUCHT MAN EINFACH  
JEMANDEN DER SAGT:  
EGAL, WIR MACHEN DAS JETZT EINFACH





mit SANDRA STROPPIA:

DIE Aufsteigerin im Traillauf

Landesmeisterin im Halbmarathon, Zert. Lauftrainerin



und SONJA MOOSMANN:

Die Kraft- und Organisationsbiene

Hobbyläuferin, Zert. Lauftrainerin



gemeinsame Läufe

in Laufkönnen eingeteilte Gruppen (Laufanfänger bis Fortgeschritten)



Technik & Kraft

laufspezifische Kräftigungseinheit, Lauf ABC, Koordination



Regeneration & Mentale Stärke

Mental- & Motivationstraining, Eisbaden, Sauna



gesunde, regionale Ernährung

am und vom Dorner Hof inkl. Betriebsführung



Klingt cool? Hier kannst du dich informieren & anmelden:

+43664/94 94 220 oder [sonja\\_moosmann@gmx.at](mailto:sonja_moosmann@gmx.at)



Preis für 2 Tage: €260,00 inkl. Halbpension & Programm

Auch nur 1 Tag oder auch ohne Übernachtung möglich!