

CHECKLISTE FRAUENLAUF BODY & MIND RUNTREAT

Neben dem üblichen Reisegepäck - wie Kosmetika, Bekleidung, Schuhe, etc. - wird meist auf selbstverständliche Reiseutensilien vergessen.

Wir haben eine kleine „Checkliste“ für das Frauenlauf Body & Mind Runtreat zusammengestellt, damit man schon im Vorhinein entspannt an den Vorträgen und Workouts teilnehmen kann.



BEKLEIDUNG FÜR LAUF- UND WALKINGEINHEITEN

- lange und ¾ Laufhose
- Kapperl, Handschuhe
- Haube, Stirnband
- Handschuhe
- mind. 1 Paar Laufschuhe
- Laufsocken
- Sport BH
- Pulsuhr (falls vorhanden)
- Langarmshirts
- Kurzarmshirts
- Laufjacke
- evtl. eine dünne Laufjacke
- ggf. Walking Stöcke

TIPP!

Wenn dir etwas fehlt, der Running Shop ist vor Ort und hat fast alles mit!



BEKLEIDUNG FÜR WORKOUTS INDOOR

- ASICS Frauenlauf Shirt 2025 (solltest du keines haben, kannst du eines zum Specialpreis von € 20,- kaufen)
- Trainingshose lang und kurz
- Trainingspulli
- Socken
- Kurzarmshirt oder Tank
- Schuhe für Indoor
- Haarband



BEKLEIDUNG FÜR WELLNESS

- Badeanzug, Bikini
- Badeschlapfen

SHOP:

Am **Freitag** und **Samstag** wird es den Running Shop mit ASICS Styles und Laufschuhen vor Ort geben, sowie eine individuelle Schuhberatung.

ÖFFNUNGSZEITEN – RUNNING SHOP:

| | |
|---------------------------|-------------------|
| Freitag im Seminarraum 13 | 13.00 - 17.45 Uhr |
| Samstag im Seminarraum 13 | 9.00 - 15.00 Uhr |

Zahlungsmöglichkeiten: Bar, Bankomatkarte, Kreditkarte

WELLNESS-ANGEBOTE VOM HOTEL RETTER:

Das Hotel Retter**** bietet allen Teilnehmerinnen die Möglichkeit das Bio-Organic-Spa zu nutzen. Für Massagen, Kosmetik oder Ganzkörperbehandlungen bitten wir dich, dass du dich unter <http://hotel.retter.at/wellness/> über die verschiedenen Angebote informierst und bei Interesse beim Hotel Retter**** anzurufen (Tel: +43(0) 3335 / 26 90) um das jeweilige Angebot zu buchen.