

**Freitag, 27. März 2026**

ab 13.00 Uhr	Check-in der Zimmer – Rezeption Danach Check-in Runtreat – <b>Seminarraum 13</b> , Ebene 4
<b>13.00 – 17.45 Uhr</b>	<b>Running Shop durchgehend geöffnet inkl. Schuhberatung – Seminarraum 13</b>
14.45 Uhr	Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen/Walken in Sportbekleidung (siehe „Plan Laufeinheiten“)
18.00 Uhr	Begrüßung und Empfang im Seminarfoyer (Ebene 4)
ca. 19.00 Uhr	Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein und Kennenlernen

**Samstag, 28. März 2026**

7.30 Uhr	Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen/Walken in Sportbekleidung (siehe „Plan Laufeinheiten“)		
8.30 – 9.30 Uhr	Frühstück		
<b>9.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>Running Shop durchgehend geöffnet inkl. Schuhberatung – Seminarraum 13</b>		
	<b>Vortrag (Treffpunkt Ebene 4)</b>		
	<table><tr><td><b>Seminarraum 15:</b> <b>Basic Vortrag:</b> Mag. Michael Koller, MPH: <b>„Die ersten Schritte im Training – Von Motivation zu Struktur“</b> Der Basic-Vortrag richtet sich an Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, die Training nachhaltig und strukturiert aufbauen möchten. Im Fokus steht der Weg von einer ersten Idee oder kurzfristigen Motivation hin zu einem realistischen, langfristig umsetzbaren Trainingsplan. Behandelt werden grundlegende Prinzipien der Trainingsgestaltung wie Zieldefinition, Trainingsherzfrequenz, Belastungssteuerung, Progression und Regeneration. Besonderes Augenmerk liegt darauf, typische Anfängerfehler zu vermeiden und Routinen zu entwickeln, die langfristige Disziplin fördern. Der Vortrag liefert praxisnahe Werkzeuge, um Training planbar, messbar und nachhaltig erfolgreich zu gestalten.</td><td><b>Seminarraum 14:</b> <b>Advanced Vortrag:</b> Dr. Robert Fritz: <b>„Stark durch jede Lebensphase: Frau, Hormone und Bewegung“</b> Der weibliche Körper ist kein konstantes System. Hormonelle Veränderungen beeinflussen Leistungsfähigkeit, Regeneration und Verletzungsanfälligkeit. Zyklus, Lebensphase und Energieverfügbarkeit wirken direkt auf Muskelkraft, Knochenstabilität und Verletzungsrisiko. Wie kann Training gezielt eingesetzt werden kann, um Frauen vom jungen Erwachsenenalter bis zur Menopause gesund, stark und belastbar zu halten.</td></tr></table>	<b>Seminarraum 15:</b> <b>Basic Vortrag:</b> Mag. Michael Koller, MPH: <b>„Die ersten Schritte im Training – Von Motivation zu Struktur“</b> Der Basic-Vortrag richtet sich an Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, die Training nachhaltig und strukturiert aufbauen möchten. Im Fokus steht der Weg von einer ersten Idee oder kurzfristigen Motivation hin zu einem realistischen, langfristig umsetzbaren Trainingsplan. Behandelt werden grundlegende Prinzipien der Trainingsgestaltung wie Zieldefinition, Trainingsherzfrequenz, Belastungssteuerung, Progression und Regeneration. Besonderes Augenmerk liegt darauf, typische Anfängerfehler zu vermeiden und Routinen zu entwickeln, die langfristige Disziplin fördern. Der Vortrag liefert praxisnahe Werkzeuge, um Training planbar, messbar und nachhaltig erfolgreich zu gestalten.	<b>Seminarraum 14:</b> <b>Advanced Vortrag:</b> Dr. Robert Fritz: <b>„Stark durch jede Lebensphase: Frau, Hormone und Bewegung“</b> Der weibliche Körper ist kein konstantes System. Hormonelle Veränderungen beeinflussen Leistungsfähigkeit, Regeneration und Verletzungsanfälligkeit. Zyklus, Lebensphase und Energieverfügbarkeit wirken direkt auf Muskelkraft, Knochenstabilität und Verletzungsrisiko. Wie kann Training gezielt eingesetzt werden kann, um Frauen vom jungen Erwachsenenalter bis zur Menopause gesund, stark und belastbar zu halten.
<b>Seminarraum 15:</b> <b>Basic Vortrag:</b> Mag. Michael Koller, MPH: <b>„Die ersten Schritte im Training – Von Motivation zu Struktur“</b> Der Basic-Vortrag richtet sich an Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, die Training nachhaltig und strukturiert aufbauen möchten. Im Fokus steht der Weg von einer ersten Idee oder kurzfristigen Motivation hin zu einem realistischen, langfristig umsetzbaren Trainingsplan. Behandelt werden grundlegende Prinzipien der Trainingsgestaltung wie Zieldefinition, Trainingsherzfrequenz, Belastungssteuerung, Progression und Regeneration. Besonderes Augenmerk liegt darauf, typische Anfängerfehler zu vermeiden und Routinen zu entwickeln, die langfristige Disziplin fördern. Der Vortrag liefert praxisnahe Werkzeuge, um Training planbar, messbar und nachhaltig erfolgreich zu gestalten.	<b>Seminarraum 14:</b> <b>Advanced Vortrag:</b> Dr. Robert Fritz: <b>„Stark durch jede Lebensphase: Frau, Hormone und Bewegung“</b> Der weibliche Körper ist kein konstantes System. Hormonelle Veränderungen beeinflussen Leistungsfähigkeit, Regeneration und Verletzungsanfälligkeit. Zyklus, Lebensphase und Energieverfügbarkeit wirken direkt auf Muskelkraft, Knochenstabilität und Verletzungsrisiko. Wie kann Training gezielt eingesetzt werden kann, um Frauen vom jungen Erwachsenenalter bis zur Menopause gesund, stark und belastbar zu halten.		
10.00 – 11.00 Uhr			
11.00 – 11.30 Uhr	<b>Pause</b> (Die Getränke für unser Runtreat stehen in den Seminarräumen). <b>Bitte keinen Tee, Kaffee usw.</b> vom Gang nehmen. Wenn Bedarf besteht, bitte die Konsumation beim Check-out bezahlen.)		

**Vortrag (Treffpunkt Ebene 4)**

**Seminarraum 15:**  
**Advanced Vortrag:**

Mag. Michael Koller, MPH: **„Wer Pausen versteht, trainiert erfolgreicher - Leistungsphysiologie praktisch angewendet“**

Mehr Training ist nicht automatisch besseres Training. In diesem Vortrag tauchen wir in die leistungsphysiologischen Grundlagen der Pausengestaltung ein und zeigen, wie Trainingsanpassungen gezielt gesteuert werden können. Wer Pausen versteht, trainiert effektiver, nachhaltiger und mit mehr Kontrolle über den eigenen Fortschritt.

Der Vortrag verbindet Theorie und Praxis, erklärt zentrale physiologische Zusammenhänge und zeigt, wie diese gezielt im Training angewendet werden können, um Trainingsziele effektiver und bewusster zu steuern.

**Seminarraum 14:**  
**Basic Vortrag:**

Dr. Robert Fritz: **„Warum „locker“ oft zu schnell ist - Herzfrequenz, Leistungsdiagnostik und die Kunst der richtigen Trainingsintensität“**

Viele Läuferinnen trainieren unbewusst zu intensiv - vor allem im Grundlagentraining. Wie kann ein Training nach Herzfrequenz dabei helfen, Intensitäten besser zu steuern und warum ist eine Leistungsdiagnostik dabei entscheidend, um individuelle Trainingsbereiche festzulegen.

11.30 – 12.30 Uhr

12.30 – 13.25 Uhr

Mittagslunch und anschließendes **Gruppenfoto** (Bitte bereits in Sportgewand und AÖFL 2025 Shirt kommen) – Treffpunkt Ebene 4

**NUR** für Teilnehmerinnen, die den Leistungstest in der Woche davor in Anspruch genommen haben.

**Seminarraum 17:** Dr. Robert Fritz: „Interpretationen der Ergebnisse der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik“ - Erstuntersuchungen

**Seminarraum 16:** Mag. Michael Koller: „Interpretationen der Ergebnisse der sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik“ - Folgeuntersuchungen

13.30 – 14.00 Uhr  
 (Treffpunkt Ebene 4)

**Vortrag (Treffpunkt Ebene 4)**

- **Seminarraum 14:** Here for more – dein nächster Schritt zählt Vom ersten Schritt zum eigenen MEHR – von 5km zu 10km – zum Halbmarathon im Herbst - Ilse Dippmann
- **Seminarraum 15:** Dein Ziel im Fokus - mentale Strategien für deinen Lauf – Isabella Egger

13.30 – 14.00 Uhr

**Pause** (Die Getränke für unser Seminar stehen in den Seminarräumen.  
**Bitte keinen Tee, Kaffee usw.** vom Gang nehmen. Wenn Bedarf besteht, bitte die Konsumation beim Check-out bezahlen.)

14.00 – 14.15 Uhr

**LAUF ABC mit Dr. Fritz und Mag. Koller**

- **Outdoor:** Lauf ABC (Anfängerinnen & Fortgeschrittene)

**Vortrag:**

- **Seminarraum 14:** Optimale Ernährung für Läuferinnen – Maria Hinnerth

14.15 – 15.00 Uhr

**Workout**

- **Seminarraum 14:** Stabil laufen: Krafttraining für deinen Trainingsalltag – Maria Hinnerth
- **Seminarraum 15:** Pilates für Läuferinnen – Isabella Egger
- **Seminarraum 8:** Power- Dancing – Patrycja Gamsjäger

15.05 – 15.50 Uhr

**Wanderung**

**Treffpunkt Rezeption:** Wanderung auf den Pöllauberg – Ulrike Retter

15.05 – 16.00 Uhr

### Active Recovery

16.00 – 16.30 Uhr

- **Retterteich:** Eisbaden – Isabella Egger
- **Seminarraum 8:** Power-Stretching für Läuferinnen – Patrycja Gamsjäger

danach

Zeit für Wellness und SPA-Behandlungen:

<https://www.retter.at/wellnesshotel-steiermark/wellness-spa-bereich/>

19.00 Uhr

Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein

20.30 Uhr

**Keminecke:** Kamingespräch mit Ilse Dippmann

### Sonntag, 29. März 2026

---

07.15 Uhr

Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen/Walken in Sportbekleidung

Ab 9.00 Uhr

Frühstück

bis 11.00 Uhr

Late-Check-out der Zimmer (ein Check-out ist auch schon vor dem Frühstück bzw. am Abend davor möglich)

11.00 Uhr

**offizielles Runtreat Ende** und anschließend angenehme Heimreise

*Um die Nachmittagsverpflegung auch am Abreisetag zu genießen, kann diese gerne gegen einen **Aufpreis von € 15,- pro Person** dazu gebucht werden. Die Gebühr wird vor Ort an der Rezeption bezahlt.*