

Run.Feel.Enjoy.

St. Moritz | Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 27.09.2026	Montag, 28.09.2026	Dienstag, 29.09.2026	Mittwoch, 30.09.2026	Donnerstag, 01.10.2026	Freitag, 02.10.2026	Samstag, 03.10.2026
07:30	Individuelle Anreise		Footing		Footing		Footing
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Laktat-Stufentest mit der Klinik Gut St. Moritz	Videoaufnahmen und Laufstilanalyse währenddessen Laufschule und Koordination	Berglauf Muottas Muragl oder Alp Grüm	Workshop «Miniband» und Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung	Fahrtspiel an den Seen	Individuelle Abreise
10:00		Auswertungsvortrag					
11:00							
12:00		Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13:00							
14:00		Workshop «Miniband» und "Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung"	Workshop «Bergauf- und Bergablaufen»	Individuelle Ausflüge oder «Käffelen»		Stretching/ Entspannung und Faszienrollen	
15:00					Lockerer Dauerlauf und Barfusslaufen		
16:00							
17:00		Anschliessend kurzes auslaufen oder Wellness	Kneipen / Wellness		Wellness	Apéro	
18:00	Begrüssungs- Apéro / Informationen		Coaching Session 2				
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Coaching Session 1	Vortrag	Coaching Session 3		Abschlussabend	

Im Hotel Waldhaus am See haben Sie täglich die Möglichkeit, bei Bedarf kostenlos das Dampfbad/Sauna/Jacuzzi zu benutzen.

Dieses Programm ist provisorisch. Das Leiterteam behält sich vor, je nach Wetter, Niveau und Trends inhaltliche und zeitliche Änderungen vorzunehmen.

WALDHAUS
AM SEE
ST. MORITZ

RYFFEL
RUNNING