

Fit mit 50plus

Valbella

Provisorisches Programm



Zeit	Dienstag, 18.05.2027	Mittwoch, 19.05.2027	Donnerstag, 20.05.2027	Freitag, 21.05.2027
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	30 – 40' Jogging oder Nordic Walking		30 – 40' Jogging oder Walking
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Videoaufnahmen und Lauf- oder Walking-Analyse	Berglauf oder Berghike	Vortrag Gesundheit im Alter
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Kleiner Snack und individuelle Abreise
14:00	Begrüssung / Informationen	Kraftlektion im Wechsel Deep Water Running Wellness	Barfusslaufen 15.00 – 15.45 im Wechsel Yoga 16.00 – 16.45 Wellness	
15:00	Konditionstest anschliessend Einführung Nordic Walking für alle			
17:00	Wellness Willkommensapéro			
19:00	Abendessen			
20:30			Abschlussabend	

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

