

RUN'N'YOGA

Valbella

Provisorisches Programm



Zeit	Samstag, 15.05.2027	Sonntag, 16.05.2027	Montag, 17.05.2027	Dienstag, 18.05.2027
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Footing		Meditation/Footing
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Kraftgymnastik Lauftechnik	09:30 Dauerlauf/Bergjog	10:00 Workshop nach Wahl: Aqua-Fit, Sypoba, Partner-Yoga o.ä.
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
14:00	Begrüßung	14:30 Gr. 1 „Yoga für Läufer/innen“ 15:45 Gr. 2 „Yoga für Läufer/innen“ Parallel: Alternativworkshop (Spiraldynamik, Pilates, Minibands oder TRX)	14:30 Gr. 1 „Yoga Entspannung“ 15:45 Gr. 2 „Yoga Entspannung“ Parallel: Erholungsworkshop	
15:00	Lockere Laufeinheit zur Aktivierung Fussgymnastik Yogaintro			
17:00	Wellness		Wellness	
19:00	Abendessen		Abendessen	
20:30	Abendprogramm		Abschlussabend	

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

