Fit für ein gesundes Älterwerden

St. Moritz

Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 13.06.2027	Montag, 14.06.2027	Dienstag, 15.06.2027	Mittwoch, 16.06.2027	Donnerstag, 17.06.2027	Freitag, 18.06.2027	Samstag, 19.06.2027
07:30	Individuelle Anreise		Footing 30 – 40‘ Jogging oder Nordic Walking		Footing 30 – 40‘ Jogging oder Nordic Walking		Footing 30 – 40‘ Jogging oder Nordic Walking
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Konditionstest	Kraftworkshop 1	Berglauf/Bergwalk	Kraftworkshop 2	Kraftworkshop 3	
10:00							Individuelle Heimreise
12:00		Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
14:00		Videoaufnahmen und Lauf- oder Walking-Analyse	Lauftechnik inkl. Barfusslaufen oder -walking		Deep Water Running (Aqua-Fit)	Entspannungs-workshop	
16:00							
17:00							
18:00	Begrüssungs-Apéro	Wellness	Wellness	Vortrag	Wellness	Apéro	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Vortrag				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