Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 26.09.2027	Montag, 27.09.2027	Dienstag, 28.09.2027	Mittwoch, 29.09.2027	Donnerstag, 30.09.2027	Freitag, 01.10.2027	Samstag, 02.10.2027
07:30	Individuelle Anreise		Footing		Footing		Footing
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Gemeinsamer Erlebnislauf/-walk mit verschiedenen Streckenoptionen	Lauftechnik / NW Technik mit Koordinationstraining	Panoramatour mit Aussichtspausen und optionaler Einkehr (Muottas Muragl oder Alp Grüm inkl. Mittagessen)	Deep Water Running Session im Hallenbad	Lauf entlang der Seen (verschiedene Streckenoptionen)	Individuelle Abreise
10:00							
11:00							
12:00		Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13:00							
14:00		Workshop 1 Stabilität und Kraft Videoaufnahme und Technikanalyse Kneipen	Einführung ins NW und Hügelläufe	Individuelle Ausflüge oder «Käffelen»		Spiel und Spass?	
15:00					Workshop 2 Stabilität und Kraft Kneipen		
16:00						Stretching und Entspannung	
17:00		Wellness	Wellness				
18:00	Begrüssungs-Apéro / Informationen				Wellness	Apéro	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Vortrag: Langfristig Erfolgreich		Quizzabend		Abschlussabend	

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