

Fit for Life Days, Valbella-Lenzerheide: Provisorisches Programm.

Zeit	Tag 1 07.06.2019	Tag 2 08.06.2019	Tag 3 09.06.2019	Tag 4 10.06.2019
07:00		Footing		Bänklitour
07:30		Morgenessen	Morgenessen	Morgenessen
09:00		Kraft, Fussgymnastik und Koordination Laufschule	Videoanalyse / Umsetzung 09:00: Gruppe 1 10:30: Gruppe 2	Auswertung Selbsteinschätzungslauf
12:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
13:15- 13:45				
14:00	Begrüssung	Alternativtraining: Aqua-Fit Miniband o.ä. anschl. Videoaufnahmen	Berglauf oder Long Jog	
15:00	Information Selbsteinschätzungslauf			
16:00	Selbsteinschätzungslauf			
17:00	Wellness	Wellness	Wellness	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
	Vortrag Markus Ryffel „Jogger vs. Läufer“		Abschlussabend	

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