

**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		Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
13:15- 13:45				
14:00	Begrüssung	Alternativtraining:	Berglauf oder Long Jog	
15:00	Information Selbsteinschätzungslauf	Aqua-Fit Miniband o.ä.		
16:00	Selbsteinschätzungslauf	anschl. Videoaufnahmen		
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.