

# FIT FOR LIFE DAYS

## Valbella

### Provisorisches Programm

Zeit	Freitag, 03.06.2022	Samstag, 04.06.2022	Sonntag, 05.06.2022	Montag, 06.06.2022
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Footing		Bänklitour
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
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
14:00	Begrüssung	Alternativtraining Aqua-Fit, Miniband, o.ä.  Anschl. Videoaufnahmen	Berglauf oder LongJog	
15:00	Information Selbst-einschätzungslauf			
17:00	Wellness	Wellness	Wellnes	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendesse	
20:30	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.

