

# LAUF- UND FITNESSFERIEN

St. Moritz

Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 26.09.2021	Montag, 27.09.2021	Dienstag, 28.09.2021	Mittwoch, 29.09.2021	Donnerstag, 30.09.2021	Freitag, 01.10.2021	Samstag, 02.10.2021
07:30	Individuelle Anreise		Footing		Footing		Footing Wassertreten in den Wassern des Inn
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Selbst- einschätzungslauf	Deep Water Running (Aqua-Fit)	Besprechung Selbst- einschätzungslauf	Trailrunning	Fahrtspiel in Gruppen an den Seen	Individuelle Heimreise
10:00				Berglauf/Bergwalk Alp Grüm (24/14km) oder Muottas Muragl (11km)			
12:00		Mittagessen	Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen	
14:00		Videoaufnahmen und Laufstil-Analyse	Bergauf-/Bergab- Laufen	Laufschule	Alternativsportart	Entspannungs- workshop	
16:00							
17:00							
18:00	Begrüssungs- Apéro	Sauna/Dampfbad	Sauna/Dampfbad	Richtig gesund laufen	Sauna/Dampfbad	Apéro	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30	Einführung Selbst- einschätzungslauf	„Jogger vs. Läufer“	Wettkampf & Ernährung			Abschlussabend	

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

