

RUNNING & WELL-BEING WEEK II

St. Moritz

Provisorisches Programm

| Zeit | Sonntag, 25.09.2022 | Montag, 26.09.2022 | Dienstag, 27.09.2022 | Mittwoch, 28.09.2022 | Donnerstag, 29.09.2022 | Freitag, 30.09.2022 | Samstag, 01.10.2022 | | | | |
|-------|---|--|----------------------------------|--|---------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 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 | Sauna/Dampfbad | 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.

WALDHAUS
AM SEE
ST. MORITZ

mrs
markus ryffel's