

Running Genusswoche

St. Moritz | Provisorisches Programm

| Zeit | Sonntag, 24.09.2023 | Montag, 25.09.2023 | Dienstag, 26.09.2023 | Mittwoch, 27.09.2023 | Donnerstag, 28.09.2023 | Freitag, 29.09.2023 | Samstag, 30.09.2023 |
|-------|---|--|--|--|---|---|------------------------|
| 07:30 | Individuelle Anreise | | Footing | | | Footing | Footing & Koordination |
| 08:00 | | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück | Frühstück |
| 09:00 | | Selbsteinschätzungs- lauf | Workshop «Maximalkraft» | Workshop «extensive Hügelläufe» anschl. Dehnen | Longjog Muottas Muragl / Alp Grüm / Engadiner Seenlauf | Besprechung Selbst- einschätzungslauf | Individuelle Abreise |
| 10:00 | | | | | anschl. Mittagessen | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | | Mittagessen | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | Videoaufnahmen und Laufstil-Analyse | Workshop «Bergauf- und Bergablaufen» / Koordination | Workshop «Kraftausdauer» | | Workshop «Barfusslaufen» | |
| 15:00 | | | | Deep Water Running (Aqua-Fit) | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | Begrüßungs-Apéro / Informationen | Workshop «Entspannung» | | | | | |
| 18:00 | Einführung Selbst- einschätzungslauf | | Fragestunde mit Fabienne Schlumpf | | Vortrag «Genussvoll Essen für die Gesundheit» | Apéro | |
| 19:00 | Nachtessen | Nachtessen | Nachtessen | Nachtessen | Nachtessen | Nachtessen | |
| 20:30 | | Vortrag «Jogger vs. Läufer» | Optional: Whiskytasting | Vortrag «Formen der Kraft / Schneller werden» | | Abschlussabend | |

Im Hotel Waldhaus am See haben Sie täglich die Möglichkeit, bei Bedarf kostenlos das Dampfbad/Sauna/Jacuzzi zu benutzen.

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