

# FIT FOR LIFE LADIES DAYS

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Donnerstag, 18.05.2023	Freitag, 19.05.2023	Samstag, 20.05.2023	Sonntag, 21.05.2023
07:00	Individuelle Anreise ab 13:00	Footing (bergauf und bergab laufen)		Footing (Laufschule)
07:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Videoaufnahmen anschl.  Kraft, Fussgymnastik und Koordination  Deep Water Running	Berglauf oder Longjog	Vortrag „Auswertung Selbsteinschätzungslauf“
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Individuelle Abreise
14:00		Begrüssung / Informationen	Hügeläufe	Videoanalyse / Umsetzung
15:00	Theorie und Praxis Selbsteinschätzungslauf Laufschule			
17:00	Wellness	Wellness	Wellness	
18:00			Fragestunde mit Fabienne	
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:30	Vortrag „Jogger vs. Läufer“	Vortrag „Sport und Ernährung“	Abschlussabend	

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

