

# Fit für ein gesundes Älterwerden

St. Moritz

Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 15.09.2024	Montag, 16.09.2024	Dienstag, 17.09.2024	Mittwoch, 18.09.2024	Donnerstag, 19.09.2024	Freitag, 20.09.2024	Samstag, 21.09.2024
07:30	Individuelle Anreise		Footing 30 – 40' Jogging oder Nordic Walking		Footing 30 – 40' Jogging oder Nordic Walking		Footing 30 – 40' Jogging oder Nordic Walking
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Selbst- einschätzungslauf oder -walk	Basiskraft – Einstieg ins Krafttraining	Berglauf/Bergwalk  anschl. Mittagessen	Kraftausdauer – Genug Kraft im Alltagsleben	Deep Water Running (Aqua-Fit)	Individuelle Heimreise
10:00							
12:00		Mittagessen	Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen	
14:00		Videoaufnahmen und Lauf- oder Walking-Analyse	Barfusslaufen oder - walking	Besprechung Selbst- einschätzungslauf oder -walk	Entspannungsworkshop	Maximalkraft – Jung bleiben durch Krafttraining	
16:00							
17:00							
18:00	Begrüssungs-Apéro					Apéro	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30	Einführung Selbst- einschätzungslauf oder - walk	Vortrag «Formen der Kraft (Älterwerden)»		Vortrag «Gesundheit im Alter»		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.