

Bergfrühling-Aktivtage

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Montag, 20.05.2024	Dienstag, 21.05.2024	Mittwoch, 22.05.2024	Donnerstag, 23.05.2024	
07:30	Individuelle Anreise ab 13:00	Sunrise Hike	Sunrise Yoga am See	Morgenschwimm	
09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	
10:30		Workshops zum Auswählen: - Videoanalyse und Kraft / Koordination - Deep Water Running - Bike Einführung	Berglauf oder Berghike 1. Teil	Workshops zum Auswählen: - Videoanalyse und Fahrtspiel - Kraft, Fussgymnastik und Koordination - Bike Einführung	Check out bis 12:00 Uhr
12:00		Mittagessen	Mittagessen unterwegs	Kleiner Snack und individuelle Abreise	
14:00		Begrüssung / Informationen	Hügelläufe	Berglauf oder Berghike 2. Teil	
15:00	Erkundungslauf Lenzerheide anschliessend Laufschule				
17:00	Wellness	Wellness oder gemeinsames „Käffeln“			
18:00					
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20:30	Ausklang an der Bar	Kneippen im See	Dessert am Lagerfeuer (Abschlussabend)		

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

