

# 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
12:00		Mittagessen	Mittagessen unterwegs	Check out bis 12:00 Uhr Kleiner Snack und individuelle Abreise
14:00		Begrüssung / Informationen	Berglauf oder Berghike 2. Teil	
15:00	Erkundungslauf Lenzerheide anschliessend Laufschule	Hügelläufe		
17:00	Wellness	Wellness oder Dehnen am See	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.

