

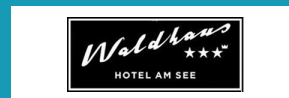
Energietage

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Montag, 09.06.2025	Dienstag, 10.06.2025	Mittwoch, 11.06.2025	Donnerstag, 12.06.2025
07:30	Individuelle Anreise ab 13:00	Sunrise-Footing/Walking		Aktives Erwachen
Ab 08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:30		Running mit Videoanalyse Nordic Walking mit Videoanalyse	Berglauf oder Bergwalk	Workshops zum Auswählen: - Deep Water Running - Bike Einführung (je nach Wetter) - SUP (je nach Wetter) - Blackroll Check out bis 12:00 Uhr
12:00		Mittagessen	Mittagessen unterwegs	Kleiner Snack und individuelle Abreise
14:00		Begrüssung / Informationen	Workshops zum Auswählen (Bspw): - Deep Water Running - Bike Einführung (je nach Wetter) - SUP (je nach Wetter) - Blackroll	Berglauf oder Bergwalk
15:00	Einstieg Running/Nordic Walking mit Lauschule/Techniktraining			
17:00	Wellness	Wellness oder Dehnen am See	Wellness	
18:00				
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:30	Ausklang an der Bar	Glühwein am Lagerfeuer	Abschlussabend	

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



mrs
markus ryffel's