

Fit im Alter

Valbella

Provisorisches Programm

Zeit	Montag, 02.06.2025	Dienstag, 03.06.2025	Mittwoch, 04.06.2025	Donnerstag, 05.06.2025
07:30	Individuelle Anreise ab 13:00	Footing mit Laufschiule 30 – 40' Jogging oder Nordic Walking		Footing mit Laufschiule 30' Jogging oder Walking
09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:30		Videoaufnahmen und Lauf- oder Walking-Analyse	Berglauf oder Berghike	Besprechung Selbst- einschätzungslauf oder -walk
12:00		Mittagessen	Mittagessen	Check out bis 11:00 Uhr Kleiner Snack und individuelle Abreise
14:00	Begrüssung / Informationen	Basiskraft – Einstieg ins Krafttraining im Wechsel Deep Water Running	Barfusslaufen im Wechsel Dehnen	
15:00	Konditionstest			
17:00	Wellness	Wellness	Wellness	
18:00	Willkommensapéro			
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:30	Vortrag «Gesundheit im Alter»		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