Fit für ein gesundes Älterwerden

St. Moritz

Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 20.09.2026	Montag, 21.09.2026	Dienstag, 22.09.2026	Mittwoch, 23.09.2026	Donnerstag, 24.09.2026	Freitag, 25.09.2026	Samstag, 26.09.2026
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		Konditionstest	Kraftworkshop 1	Berglauf/Bergwalk	Kraftworkshop 2	Kraftworkshop 3	
10:00							Individuelle Heimreise
12:00		Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
14:00		Videoaufnahmen und Lauf- oder Walking-Analyse	Barfusslaufen oder -walking		Deep Water Running (Aqua-Fit)	Entspannungs-workshop	
16:00							
17:00							
18:00	Begrüssungs-Apéro	Wellness	Vortrag	Vortrag	Wellness	Apéro	
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Vortrag				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.

WALDHAUS AM SEE ST. MORITZ

mrs markus ryffel's