

Run.Feel.Enjoy.

St. Moritz | Provisorisches Programm

Zeit	Sonntag, 27.09.2026	Montag, 28.09.2026	Dienstag, 29.09.2026	Mittwoch, 30.09.2026	Donnerstag, 01.10.2026	Freitag, 02.10.2026	Samstag, 03.10.2026
07:30	Individuelle Anreise		Footing		Footing		Footing
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Laktat-Stufentest mit der Klinik Gut St. Moritz	Videoaufnahmen und Laufstilanalyse währenddessen Lauschule und Koordination	Berglauf Muottas Muragl oder Alp Grüm	Workshop «Miniband» und Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung	Fahrtspiel an den Seen	Individuelle Abreise
10:00		Auswertungsvortrag					
11:00							
12:00		Mittagessen	Mittagessen	anschl. Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13:00				Individuelle Ausflüge oder «Käffelen»			
14:00		Workshop «Miniband» und "Kraftgymnastik - Rumpfstabilisierung"	Workshop «Bergauf- und Bergablaufen»		Lockerer Dauerlauf und Barfusslaufen	Stretching/ Entspannung und Faszienrollen	
15:00							
16:00							
17:00		Anschliessend kurzes auslaufen oder Wellness	Kneipen / Wellness		Wellness	Apéro	
18:00	Begrüssungs- Apéro / Informationen		Coaching Session 2				
19:00	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	
20:30		Coaching Session 1	Vortrag	Coaching Session 3		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

mr.s
markus ryffel's