

Provisorisches Programm: Fitness & Vitality Week Engadin, 03. - 10. September 2022

KUONI | Sports

**OCHSNER
SPORT**

TRAVEL

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 07.30								
07.30 - 08.00		Core Workout	Krafttraining Master the Basics (Gym)	Footing	Krafttraining (60') Bodyweight	Mobility Flow	Balance & Koordination Alle Levels	Team Challenge
08.00 - 08.30								
08.30 - 09.00								
09.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Mobility
09.30 - 10.00								Frühstück
10.00 - 10.30								
10.30 - 11.00								
11.00 - 11.30		Wanderung zur Alp Sura	E-Bike Tour*		Faszien Atmung		Nacken & Schulter	
11.30 - 12.00				High Intensity Workout		Running Master the Basics	Nacken & Schulter	
12.00 - 12.30				Stretching		Stretching		
12.30 - 13.00								
13.00 - 13.30								
13.30 - 14.00	Welcome Drink							
14.00 - 14.30								
14.30 - 15.00								
15.00 - 15.30	Functional Training			Silberminen Scuol*	Freizeit, Erholung, Spa		Wanderung in der Region Scuol	
15.30 - 16.00								
16.00 - 16.30								
16.30 - 17.00		Stretching	Faszien					
17.00 - 17.30								
17.30 - 18.00	Mobility (45')	Trainingsprinzipien	Gesunder Rücken	Ernährung		Stressless	Faszien	
18.00 - 18.30								
18.30 - 19.00								
19.00 - 19.30	Abendessen im Hotelrestaurant	Abendessen im Hotelrestaurant	Abendessen im Hotelrestaurant	Abendessen im Hotelrestaurant	Abendessen im Hotelrestaurant	Abendessen im Hotelrestaurant	Abendessen im Hotelrestaurant	
19.30 - 20.00								
20.00 - 20.30								
20.30 - 21.00								

* Gegen Aufpreis

Entspannung
Sport
Outdoor
Wissen

