

Provisorisches Programm: Fitness & Vitality Days 50+ St. Moritz
22. - 25. September 2023

	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
07.00 - 07.30	individuelle Anreise			
07.30 - 08.00		07:30 - 08:30 Core & Balance	07:30 - 08:30 Yoga & Meditation	Wirbelsäule 45'
08.00 - 08.30				
08.30 - 09.00				
09.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.30 - 10.00				
10.00 - 10.30				
10.30 - 11.00				
11.00 - 11.30		gemütliche Wanderung	einfache E-Bike Tour* oder Freizeit	
11.30 - 12.00				
12.00 - 12.30				
12.30 - 13.00				
13.00 - 13.30				
13.30 - 14.00				
14.00 - 14.30	13:30 Willkommensdrink			
14.30 - 15.00	14:30 - 15:30 Functional Training Cardio meets Strength 60'			Verabschiedung
15.00 - 15.30				
15.30 - 16.00	Check-in			Individuelle Wanderung / Wellness und Heimreise
16.00 - 16.30	16:00- 16:45 Stretching 45'	16:00 - 16:45 Faszienrolle 45'	16:00 - 16:30 Body & Brain	
16.30 - 17.00			16:30 - 17:00 Mobility	
17.00 - 17.30	Input: Belastung & Erholung	Input: Atmung	Input: Gesunder Rücken	
17.30 - 18.00				
18.00 - 18.30				
18.30 - 19.00	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	
19.00 - 19.30				
19.30 - 20.00				
20.00 - 20.30				
20.30 - 21.00				

Programmänderungen vorbehalten.
*gegen Aufpreis

Verpflegung
Sport
Outdoor / Aktivitäten
Wissen