

Fit im Alter 2025

Andalusien, Spanien | Provisorisches Programm



Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:30 Uhr	Anreise gem. separatem					Ausgedehntes Footing / Walking		Footing / Walking
7:30 – 10:30 Uhr	Reisetagebuch «Fit im Alter 2025» Treffpunkt am Gate	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08:45 Uhr								
10:00 Uhr		Selbsteinschätzungslauf oder -walk mit Laktattest	Videoanalyse des Laufstils mit individueller Umsetzung	LongJog / Walk	Kraftausdauer – Kraft im Alltag / Koordination	Alternativsport	Maximalkraft – Jung bleiben durch Krafttraining	Rückreise gem. separatem Reisetagebuch «Fit im Alter 2025»
10:30 Uhr								
11:00 Uhr								
12:30 – 14:30 Uhr	Transfer zum Hotel und Check in	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	Individuelles Mittagessen	
13:00 Uhr								
14:00 Uhr								
15:00 Uhr								
15:30 Uhr								
16:00 Uhr	Treffpunkt bei Reception: Lockeres Footing und Gymnastik	Leichter Dauerlauf / Walking und Lauschule	Basiskraft – Einstieg ins Krafttraining / Koordination	<i>Nachmittag zur freien Verfügung</i>	Erholungsworkshop	Barfusslaufen oder -walking	Abschluss Footing / Walking	
17:00 Uhr		Vortrag „Formen der Kraft“	Vortrag Auswertung Laktattest			Vortrag «Training im Alter»		
ab 18:30 – 21:30 Uhr	18:00 Uhr Offizielle Begrüssung anschliessend gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen und Abschlussabend	