

**Provisorisches Programm: Fitness & Vitality Days St. Moritz
15. - 18. Juni 2023**

KUONI | Sports Travel

UCHSNER SPORT TRAVEL

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 - 07.30				
07.30 - 08.00		07:30 - 08:30 Core & Balance	07:30 - 08:30 Krafttraining	07:30 - 08:30 Running & Footing
08.00 - 08.30				Cool down
08.30 - 09.00				
09.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	
09.30 - 10.00				Frühstück
10.00 - 10.30				
10.30 - 11.00		Wanderung 2 Gruppen	E-Bike Tour* oder Freizeit	
11.00 - 11.30				
11.30 - 12.00				
12.00 - 12.30				
12.30 - 13.00				
13.00 - 13.30				
13.30 - 14.00	13:30 Willkommensdrink			
14.00 - 14.30				
14.30 - 15.00	14:30 - 15:30 Functional Training Cardio meets Strength 60'			
15.00 - 15.30				
15.30 - 16.00	Check-in			
16.00 - 16.30				
16.30 - 17.00				
17.00 - 17.30	17:00 - 17:45 Faszienrolle 45'	17:00 - 17:45 Stretching Contraction & Release 45'	17:00 - 17:30 Body & Brain	
17.30 - 18.00			17:30 - 18:00 Mobility	
18.00 - 18.30	Input: Belastung & Erholung	Input: Rumpf & Rücken	Input: Kraft & Ausdauertraining	
18.30 - 19.00				
19.00 - 19.30	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	
19.30 - 20.00				
20.00 - 20.30				
20.30 - 21.00				

Programmänderungen vorbehalten.

*gegen Aufpreis

Verpflegung
Sport
Outdoor / Aktivitäten
Wissen



Der Gesundheitsversicherer