

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

KUONI | Sports Travel

UCHSNER SPORT TRAVEL

	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	
07.00 - 07.30	individuelle Anreise			Gruppe 1	Gruppe 2
07.30 - 08.00		07:30 - 08:30 Core & Balance	07:30 - 08:30 Yoga & Meditation	Wirbelsäule 45'	Wirbelsäule 45'
08.00 - 08.30					
08.30 - 09.00				Wirbelsäule 45'	Wirbelsäule 45'
09.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09.30 - 10.00					
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00					
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 Stretching 45'	17:00 - 17:45 Faszienrolle	17:00 - 17:30 Body & Brain	Verabschiedung Individuelle Wanderung / Wellness und Heimreise	
17.30 - 18.00			17:30 - 18:00 Mobility		
18.00 - 18.30	Input: Belastung & Erholung	Input: Atmung	Input: Gesunder Rücken		
18.30 - 19.00					
19.00 - 19.30					
19.30 - 20.00	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen	gemeinsames Abendessen		
20.00 - 20.30					
20.30 - 21.00					

Programmänderungen vorbehalten.

*gegen Aufpreis

Verpflegung
Sport
Outdoor / Aktivitäten
Wissen

