

| | Freitag, 01. Oktober 2010 | Samstag, 02. Oktober 2010 | Sonntag, 03. Oktober 2010 |
|---------------|---|---|---|
| 6:30 - 7:00 | Anreise | Morgenlauf am See | Naturerlebnislauf |
| 7:00 - 7:30 | | Rückengymnastik | |
| 7:30 - 8:00 | | Refresh | |
| 8:00 - 8:30 | Kennenlernen des Hotels | Frühstück | Rückengymnastik |
| 8:30 - 9:00 | | | Refresh |
| 9:00 - 9:30 | | | Frühstück |
| 9:30 - 10:00 | Vorbesprechung | Rücken: Zentrum des Lebens | Zimmer räumen |
| 10:00 - 10:30 | Trainingsbereiche | | |
| 10:30 - 11:00 | Der richtige Puls | Fahrt mit dem Achenseeschiff | Erläuterung der Own Zone |
| 11:00 - 11:30 | Own Zone | Naturerlebnislauf Trail Running | Ergebnisse |
| 11:30 - 12:00 | Lauf Video | | Zeitmanagement |
| 12:00 - 12:30 | Naturerlebnislauf | | Wie weiter nach dem Seminar? |
| 12:30 - 13:00 | Entspannt Ankommen | Entspannt in den Mittag | Entspannt nach Hause |
| 13:00 - 13:30 | 3000 qm Wellness oder indiv. Trainingsberatung | 3000 qm Wellness oder indiv. Trainingsberatung | Ausklang im 3000 qm Wellnessbereich des Fürstenhauses |
| 13:30 - 14:00 | | | |
| 14:00 - 14:30 | | | |
| 14:30 - 15:00 | | | |
| 15:00 - 15:30 | | | |
| 15:30 - 16:00 | | | |
| 16:00 - 16:30 | Fußmuskulaturkräftigung | Der richtige Laufstil | |
| 16:30 - 17:00 | Körperwahrnehmung | Besprechung Laufvideo | |
| 17:00 - 17:30 | Alternativtraining/Technik | Kräftigung mit dem Theraband | |
| 17:30 - 18:00 | Alternativtraining regenerativ | | Sinneseindrücke beim Naturerlebnislaufen |
| 18:00 - 18:30 | | | Refresh |
| 18:30 - 19:00 | Refresh | Gemeinsames Abendessen | Abreise |
| 19:00 - 19:30 | Refresh | | |
| 19:30 - 20:00 | Gemeinsames Abendessen | | |
| 20:00 - 21:00 | Erfahrungsaustausch am Kamin | Erfahrungsaustausch am Kamin | |
| 21:00 - 21:30 | | | |
| 21:30 - 22:00 | | | |
| 22:00 - 22:30 | | | |
| 22:30 - | | | |

Laufen, Nordic Walking, Vorträge, Ernährungstipps und vieles mehr ...