

	Donnerstag, 13. Mai 2010	Freitag, 14. Mai 2010	Samstag, 15. Mai 2010		
6:30 - 7:00	Anreise	Nordic Walking am See	Naturerlebniswalking		
7:00 - 7:30		Rückengymnastik			
7:30 - 8:00		Refresh			
8:00 - 8:30		Frühstück			
8:30 - 9:00		Frühstück			
9:00 - 9:30	Kennenlernen des Hotels	Rücken: Zentrum des Lebens	Frühstück		
9:30 - 10:00	Vorbesprechung	Fahrt mit dem Achenseeschiff	Zimmer räumen		
10:00 - 10:30	Trainingsbereiche		Erläuterung der Own Zone		
10:30 - 11:00	Der richtige Puls		Ergebnisse		
11:00 - 11:30	Own Zone	Naturerlebniswalking	Zeitmanagement		
11:30 - 12:00	Nordic Walking Video		Wie weiter nach dem Seminar?		
12:00 - 12:30	Naturerlebniswalking		Entspannt nach Hause		
12:30 - 13:00	Entspannt Ankommen	Entspannt in den Mittag	Ausklang im 3000 qm Wellnessbereich des Fürstenhauses		
13:00 - 13:30	3000 qm Wellness oder indiv. Trainingsberatung	3000 qm Wellness oder indiv. Trainingsberatung			
14:00 - 14:30				Ausklang im 3000 qm Wellnessbereich des Fürstenhauses	
14:30 - 15:00					Der richtige Walkingstil
15:00 - 15:30					Besprechung Nordic Walking Video
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30	Sinneseindrücke beim Naturerlebniswalking				
16:30 - 17:00	Refresh				
17:00 - 17:30	Nordic Walking Technik	Refresh	Abreise		
17:30 - 18:00	Naturerlebniswalking	Gemeinsames Abendessen			
18:00 - 18:30				Gemeinsames Abendessen	
18:30 - 19:00					Erfahrungsaustausch am Kamin
19:00 - 19:30	Erfahrungsaustausch am Kamin				
19:30 - 20:00		Erfahrungsaustausch am Kamin			
20:00 - 21:00			Erfahrungsaustausch am Kamin		
21:00 - 21:30	Erfahrungsaustausch am Kamin				
21:30 - 22:00		Erfahrungsaustausch am Kamin			
22:00 - 22:30			Erfahrungsaustausch am Kamin		
22:30 -	Erfahrungsaustausch am Kamin				

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