

	Freitag, 01. Oktober 2010	Samstag, 02. Oktober 2010	Sonntag, 03. Oktober 2010
6:30 - 7:00	Anreise	Morgenlauf am See (wahlweise)	
7:00 - 7:30		Rückengymnastik	Naturerlebnislauf
7:30 - 8:00		Refresh	
8:00 - 8:30		Frühstück	
8:30 - 9:00			
9:00 - 9:30	Kennenlernen des Hotels	Laufvorbereitung	
9:30 - 10:00	Vorbesprechung	Naturerlebnislauf Trail Running	Refresh
10:00 - 10:30	Own Zone		Frühstück
10:30 - 11:00	Lauf Video		Zimmer räumen
11:00 - 11:30	Naturerlebnislauf		Zeitmanagement
11:30 - 12:00			Wie weiter nach dem Seminar?
12:00 - 12:30			Entspannt nach Hause
12:30 - 13:00			Entspannt Ankommen
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	Fußmuskulaturkräftigung	Besprechung Laufvideo	
16:00 - 16:30	Körperwahrnehmung		
16:30 - 17:00	regeneratives Training	Kräftigung mit dem Theraband	Abreise
17:00 - 17:30		Sinneseindrücke beim Naturerlebnislaufen	
17:30 - 18:00		Refresh	
18:00 - 18:30	Refresh	Refresh	
18:30 - 19:00			
19:00 - 19:30	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	
19:30 - 20:00	Erfahrungsaustausch am Kamin	Erfahrungsaustausch am Kamin	
20:00 - 21:00			
21:00 - 21:30			
21:30 - 22:00			
22:00 - 22:30			
22:30 -			

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