

	Donnerstag, 17. Mai 2012 (Christi Himmelfahrt)	Freitag, 18. Mai 2012	Samstag, 19. Mai 2012
6:30 - 7:00	Anreise	Morgenlauf am See	Naturerlebnislauf
7:00 - 7:30		Rückengymnastik	
7:30 - 8:00		Refresh	
8:00 - 8:30		Frühstück	
8:30 - 9:00			Rückengymnastik
9:00 - 9:30	Kennenlernen des Hotels	Rücken: Zentrum des Lebens	Refresh
9:30 - 10:00	Vorbesprechung	Fahrt mit dem Achenseeschiff	Frühstück
10:00 - 10:30	Trainingsbereiche		
10:30 - 11:00	Der richtige Puls		Zimmer räumen
11:00 - 11:30	Own Zone	Naturerlebnislauf Trail Running	Erläuterung der Own Zone Ergebnisse
11:30 - 12:00	Lauf Video		
12:00 - 12:30	Naturerlebnislauf		
12:30 - 13:00			
12:30 - 13:00	Entspannt Ankommen	Entspannt in den Mittag	Zeitmanagement
13:00 - 13:30			Wie weiter nach dem Seminar?
13:30 - 14:00	3000 qm Wellness oder indiv. Trainingsberatung	3000 qm Wellness oder indiv. Trainingsberatung	Ausklang im 3000 qm Wellnessbereich des Fürstenhauses
14:00 - 14:30			
14:30 - 15:00			
15:00 - 15:30			
15:30 - 16:00			Abreise
16:00 - 16:30	Fußmuskulaturkräftigung	Der richtige Laufstil	
16:30 - 17:00	Körperwahrnehmung	Besprechung Laufvideo	
17:00 - 17:30	Alternativtraining/Technik		
17:30 - 18:00	Alternativtraining regenerativ	Kräftigung mit dem Theraband	
18:00 - 18:30		Sinneseindrücke beim Naturerlebnislaufen	
18:30 - 19:00			
19:00 - 19:30	Refresh	Refresh	
19:30 - 20:00	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	
20:00 - 21:00			
21:00 - 21:30			
21:30 - 22:00	Erfahrungsaustausch am Kamin	Erfahrungsaustausch am Kamin	
22:00 - 22:30			
22:30 -			

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