



## LANGLAUF- UND WELLNESSTAGE FREITAG, 3. BIS SONNTAG, 5. DEZEMBER 2021

### Freitag, 3. Dezember 2021

15.00 – 18.30 Uhr  
Ab 18.30 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia in Lenzerheide  
Individuelles Abendessen in den Hotels

### Samstag, 4. Dezember 2021

Ab 08.30 Uhr  
09.30 Uhr  
09.45 – 12.00 Uhr  
12.00 – 14.00 Uhr  
14.00 – 15.30 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia in Lenzerheide  
Treffpunkt für den Langlaufunterricht\*  
Langlaufunterricht nach Stärkeklassen  
Mittagessen in den Hotels  
Freies Langlaufen mit Betreuung oder Nutzung der hoteleigenen Wellnessoase  
Individuelles Abendessen in den Hotels  
Nachtwanderung mit Glühwein\*\*

Ab 18.30 Uhr

21.00 – ca. 22.00 Uhr

### Sonntag, 5. Dezember 2021

Ab 08.30 Uhr  
09.30 Uhr  
09.45 – 12.30 Uhr  
13.00 Uhr  
13.00 – 15.00 Uhr  
Bis 15.00 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia in Lenzerheide  
Treffen und Warm-up in der Gruppe  
Langlaufunterricht nach Stärkeklassen  
Mittagessen in den Hotels  
Individuelle Nutzung der hoteleigenen Wellnessoase  
Rückgabe des Mietmaterials bei Activ Sport Baselgia in Lenzerheide

\* Der Treffpunkt für deinen Langlaufkurs erhältst du beim Check-in im Hotel.

\*\* Die Anmeldung für die Nachtwanderung mit Glühwein ist verbindlich. Die Eintragung ist an der Rezeption in deinem Hotel möglich.

Änderungen im Programm vorbehalten.