

Biathlon Arena Lenzerheide

Voia da Bual 1

7083 Lantsch/Lenz

+41 81 659 11 00

info@biathlonarena.ch



Programm, 2-Tageskurs

Langlauf- und Wellnessstage, 30. November – 2. Dezember 2018

Freitag, 30. November 2018

14.30 – 18.00 Uhr

DUL-X Sportmassagedienst in den Hotels

15.00 – 18.30 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia

18.30 – 19.30 Uhr

Individueller Apéro, offizielle Begrüssung und Information im Plenum, Hotel Schweizerhof

Anschliessend

Abendessen in den Hotels

Samstag, 1. Dezember 2018

Ab 08.30 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia

09.30 Uhr

Treffpunkt auf dem Skischulplatz und Klasseneinteilung

09.45 – 12.00 Uhr

Langlaufunterricht nach Stärkeklassen

12.00 – 14.00 Uhr

Mittagessen in den Hotels

14.00 – 15.30 Uhr

Freies Langlaufen mit Betreuung oder Nutzung der hoteleigenen Wellnessoase

Nachmittags/Abends

Side Events* und Nutzung der hoteleigenen Wellnessoase

14.00 – 19.30 Uhr

DUL-X Sportmassagedienst in den Hotels

16.00 – 16.45 Uhr

YOGA im Ruheraum Hotel Lenzerhorn

17.00 – 17.45 Uhr

Activity-Kurs Stretch & Relax im Hotel Schweizerhof

Ab 18.30 Uhr

Abendessen in den Hotels

Sonntag, 2. Dezember 2018

Ab 08.30 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia

09.30 Uhr

Treffpunkt auf dem Skischulplatz und Warm-up

09.45 – 12.30 Uhr

Langlaufunterricht nach Stärkeklassen

13.00 Uhr

Mittagessen in den Hotels

13.00 – 15.00 Uhr

DUL-X Sportmassagedienst (nur im Hotel Schweizerhof)

Bis 15.00 Uhr

Rückgabe des Mietmaterials bei Activ Sport Baselgia

Weitere Informationen

- Täglich von **08.30 – 09.15 Uhr «DUL-X Notfalldienst»** #233 Hotel Schweizerhof
- Teilnehmer die nicht im Hotel Schweizerhof übernachten können einen **Hamam-Eintritt für CHF 25.-** dazu buchen. Erhältlich sind die Eintritte an der Spa-Rezeption im Hotel Schweizerhof.

** Die Anmeldung für Kurse und Massageterminen ist verbindlich. Die Eintragung für die Termine/Kurse ist nach der offiziellen Begrüssung am Freitagabend möglich. Massageterminen am Anreisetag bitte vorab direkt über die Hotels buchen. Die Teilnehmerzahlen der Side Events sind begrenzt (Activity Kurse max. 30, Yoga im Lenzerhorn max. 10).*