

## Biathlon Arena Lenzerheide

Voia da Bual 1

7083 Lantsch/Lenz

+41 81 659 11 00

info@biathlonarena.ch



## Programm, 2-Tageskurs

### Langlauf- und Wellnessstage, 7. – 9. Dezember 2018

#### Freitag, 7. Dezember 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, 8. Dezember 2018

Ab 08.30 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia

09.30 Uhr

Treffen 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 Wellnessoasen

Nachmittags/Abends

Side Events\* und Nutzung der hoteleigenen Wellnessoase

14.00 – 19.00 Uhr

DUL-X Sportmassagedienst in den Hotels

17.00 – 17.45 Uhr

Activity-Kurs Stretch & Relax im Hotel Schweizerhof

17.00 – 17.45 Uhr

YOGA im Ruheraum Hotel Lenzerhorn

Ab 18.30 Uhr

Abendessen in den Hotels

#### Sonntag, 9. 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 in den Hotels

Bis 15.00 Uhr

Rückgabe des Mietmaterials bei Activ Sport Baselgia

#### Weitere Informationen:

- Täglich von **08.30 – 09.15 Uhr «DUL-X Notfalldienst»** #131 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).***