

Biathlon Arena Lenzerheide

Voia da Bual 1

7083 Lantsch/Lenz

+41 81 659 11 00

info@biathlonarena.ch



Programm, 3-Tageskurs

Langlauf- und Wellnessstage, 9. – 12. Dezember 2018

Sonntag, 9. Dezember 2018

15.00 – 18.30 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia

16.00 – 18.00 Uhr

DUL-X Sportmassagedienst (Hotel Collina + Hotel Schweizerhof)

18.30 – 19.30 Uhr

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

Anschliessend

Abendessen in den Hotels

Montag, 10. 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 Wellnessoasen

Nachmittags/Abends

Side Events* oder Nutzung der hoteleigenen Wellnessoasen

14.00 – 20.00 Uhr

DUL-X Sportmassagedienst in den Hotels

14.00 – 16.00 Uhr

Biathlon Schnupperkurs Biathlon Arena Lenzerheide in Lantsch CHF 70.–/Person

18.00 – 19.00 Uhr

Activity-Kurs BBP Bauch-Beine-Po im Hotel Schweizerhof

19.00 – 20.00 Uhr

Activity Kurs Dance-Fit im Hotel Schweizerhof

Ab 18.30 Uhr

Abendessen in den Hotels

Dienstag, 11. Dezember 2018

Ab 08.30 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia

09.30 Uhr

Treffen auf dem Skischulplatz und Warm-up

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* oder Nutzung der hoteleigenen Wellnessoasen

14.00 – 20.00 Uhr

DUL-X Sportmassagedienst in den Hotels

18.00 – 19.00 Uhr

Activity-Kurs Yoga im Hotel Schweizerhof

Ab 18.30 Uhr

Abendessen in den Hotels

Biathlon Arena Lenzerheide

Voia da Bual 1

7083 Lantsch/Lenz

+41 81 659 11 00

info@biathlonarena.ch



Mittwoch, 12. Dezember 2018

Ab 08.30 Uhr

09.30 Uhr

09.45 – 12.30 Uhr

13.00 Uhr

13.30 – 15.00 Uhr

Bis 15.00 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia

Treffen auf dem Skischulplatz und Warm-up

Langlaufunterricht nach Stärkeklassen

Mittagessen in den Hotels

DUL-X Sportmassagedienst (Hotel Schweizerhof)

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 Sonntagabend möglich. Massageterminen am Anreisetag bitte vorab direkt über die Hotels buchen. **Die Teilnehmerzahlen der Side Events sind begrenzt** (Biathlon Schnupperkurs max. 10, Activity Kurse max. 30).*