

Biathlon Arena Lenzerheide

Voia da Bual 1
7083 Lantsch/Lenz
+41 81 659 11 00
info@biathlonarena.ch



Programm, 3-Tageskurs

Langlauf- und Wellnessstage, 12. – 15. Dezember 2018

Mittwoch, 12. Dezember 2018

15.00 – 18.30 Uhr	Materialbezug bei Activ Sport Baselgia
16.00 – 18.00 Uhr	DUL-X Sportmassagedienst (Hotel Schweizerhof)
18.30 – 19.30 Uhr	Individueller Apéro, offizielle Begrüssung und Information im Plenum, Hotel Schweizerhof
Anschliessend	Abendessen in den Hotels

Donnerstag, 13. Dezember 2018

Ab 8.30 Uhr	Materialbezug bei Activ Sport Baselgia
9.30 Uhr	Treffpunkt auf dem Skischulplatz und Klasseneinteilung
9.45 – 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
18.30 – 19.30 Uhr	Activity-Kurs Fitness Cocktail Hotel Schweizerhof
Ab 18.30 Uhr	Abendessen in den Hotels

Freitag, 14. Dezember 2018

Ab 8.30 Uhr	Materialbezug bei Activ Sport Baselgia
9.30 Uhr	Treffen auf dem Skischulplatz und Warm-up
9.45 – 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 – 19.30 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



Samstag, 15. Dezember 2018

Ab 8.30 Uhr

9.30 Uhr

9.45 – 12.30 Uhr

13.00 Uhr

Bis 15.00 Uhr

Materialbezug bei Activ Sport Baselgia

Treffen auf dem Skischulplatz und Warm-up

Langlaufunterricht nach Stärkeklassen

Mittagessen in den Hotels

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