

Nordic WinterFitness – Langlauf & Skiwandern

Seminar – Tagesablauf

Referent: Dr. Werner Schwarz

1. Tag

	Check-in im Hotel
Beginn 16.00 Uhr	Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen und Vorstellung des Programms im Seminarraum
ab 16:45 Uhr	Skiwandern und Skilanglaufen ohne Skier kennen lernen anschließend für Genießer: eine kleine Winterwanderung
ab 19.30 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 20.45 Uhr	Vortrag: Was macht „Skilangaanglaufen & Skiwandern“ zur Gesundheits- und Fitnesssportart?

2. Tag

ab 08.00 Uhr	Frühstück
ab 09.30 Uhr	Gleiten im Schnee: Die Grundtechniken für Einsteiger und Fortgeschrittene (Gruppenteilung)
ab 12.00 Uhr	Mittagessen – VitalMenü
ab 14.00 Uhr	Skiwandern und Skilanglaufen in der Loipe mit der richtigen Technik anschließend für Genießer, Naturliebhaber und Fitnessbewusste: eine Skiwanderung
ab 19.30 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 21.00 Uhr	Workshop für Interessierte – Die richtige Ski-, Stock- und Schuhwahl

3. Tag

ab 08.00 Uhr	Frühstück
ab 09.30 Uhr	Diagonalschritt und Doppelstockhub in leichten und mittleren Gelände üben und anwenden anschließend steht eine Abschlusstour am Programm
ab 13.00 Uhr 14:00 Uhr	Mittagessen – VitalMenü Seminarabschluss und Verabschiedung