



MINDFUL RUNNING PROGRAMM

Das 3-tägige Running Retreat mit Viktor Röthlin steht vollumfänglich unter dem Motto «Mens sana in corpore sano» – einem Grundsatz, nach welchem der ehemalige Spitzensportler bereits seit vielen Jahren lebt. Auf dem Programm stehen ein Lauftechniktraining und eine Laufanalyse, und Sie lernen alles rund um die richtige Bewegung im Leben, sodass Sie von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper profitieren können.

Donnerstag, 25. Juli 2019

13.00 Uhr – Begrüssung und Vorstellungsrunde, anschliessend Referat «Mens sana in corpore sano»
15.00 Uhr – Check-in
16.00 Uhr – Lockerer Dauerlauf, anschliessend Natural Running mit Fussgymnastik
19.00 Uhr – 2-Gang-Abendessen im Restaurant Saltz

Freitag, 26. Juli 2019

8.00 Uhr – HIIT (Intervalltraining) auf der 400-Meter-Bahn
10.00 Uhr – Reichhaltiges Frühstück
15.00 Uhr – Footing mit anschliessendem BLACKROLL®-Workshop
17.00 Uhr – Wellness im Dolder Grand Spa
19.00 Uhr – 2-Gang-Abendessen im Restaurant Saltz
20.45 Uhr – Keynote Speech «Train smart and reach your goals»

Samstag, 27. Juli 2019

8.00 Uhr – Boot Camp: Dauerlauf und Functional Training
10.00 Uhr – Reichhaltiges Frühstück
13.00 Uhr – Videoanalyse: Lauftechnik beim HIIT
15.00 Uhr – Lauftechniktraining
17.00 Uhr – Wellness im Dolder Grand Spa
19.00 Uhr – 2-Gang-Abendessen im Restaurant Saltz

Sonntag, 28. Juli 2019

7.30 Uhr – Longjog oder Longwalk
10.00 Uhr – Reichhaltiges Frühstück
12.00 Uhr – Progressive Muskelrelaxation (PMR), anschliessend Fragerunde mit Viktor Röthlin
Danach: offizielle Verabschiedung und Check-out

Die Benutzung des Dolder Grand Spa ist am Abreisetag den ganzen Nachmittag über möglich.