

SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<b>07:30 Uhr</b> „Morgengruß“	<b>07:30 Uhr</b> „Morgengruß“	<b>07:30 Uhr</b> „Morgengruß“		<b>07:30 Uhr</b> „Morgengruß“	<b>07:30 Uhr</b> „Morgengruß“	<b>07:30 Uhr</b> „Morgengruß“
	<b>07:30 - 10:00 Uhr</b> Frühstück	<b>07:30 - 10:00</b> Frühstück	<b>07:30 - 10:00 Uhr</b> Frühstück	<b>07:30 - 10:00 Uhr</b> Frühstück	<b>07:30 - 10:00 Uhr</b> Frühstück	<b>07:30 - 10:00 Uhr</b> Frühstück	<b>07:30 - 10:00 Uhr</b> Frühstück
<b>ANREISE</b>	<b>11:00 Uhr</b> 60-90 min lockerer DL, Lauf ABC, Steigerungen	<b>11:00 Uhr</b> Invervalltraining	<b>11:00 Uhr</b> 60 min lockerer DL + Lauf- stilaufzeichnung	<b>09:30 Uhr</b> langer, langsamer Dauerlauf	<b>11:00 Uhr</b> 60-90 min lockerer Dauerlauf, Lauf- ABC, Steigerungen	<b>11:00 Uhr</b> Abschluschallenge „5-KM-Wettstreit mit Handicap-Start“	<b>ABREISE</b>
	<b>15:30 Uhr</b> 30 - 40 min ruhiger DL (opt.)	<b>15:30 Uhr</b> 30 - 40 min ruhiger DL (opt.)	<b>15:30 Uhr</b> 30 - 40 min ruhiger DL (opt.)			<b>15:30 Uhr</b> 30 - 40 min ruhiger DL (opt.)	
<b>16:00 Uhr</b> ca. 45 min ruhiger DL	<b>16:00 Uhr</b> 30 min Stabilitraining/Yoga	<b>16:00 Uhr</b> 30 min Stretching/Yoga	<b>16:00 Uhr</b> Faszientraining/ Yoga/Stabi	<b>16:00 Uhr</b> 30 min Stretching & achtsame Körper- wahrnehmung/Yoga	<b>ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG</b>	<b>16:00 Uhr</b> 30 min Faszientraining	
<b>19:00 Uhr</b> Vorstellung/ Begrüßung	<b>19:00 Uhr</b> Vortrag/ Fragestunde/ Workshop	<b>19:00 Uhr</b> Vortrag/ Fragestunde/ Workshop	<b>19:00 Uhr</b> Vortrag/Analyse Laufstilaufzeich- nungen (2 Gruppen)	<b>19:00 Uhr</b> Vortrag/ Fragestunde/ Workshop	<b>19:00 Uhr</b> Vortrag/ Fragestunde/ Workshop		
<b>19:45 - 21:00 Uhr</b> Abendessen	<b>19:45 - 21:00 Uhr</b> Abendessen	<b>19:45 - 21:00 Uhr</b> Abendessen	<b>19:45 - 21:00 Uhr</b> Abendessen	<b>19:45 - 21:00 Uhr</b> Abendessen	<b>19:45 - 21:00 Uhr</b> Abendessen	<b>19:45 - 21:00 Uhr</b> Abendessen anschl. Abschluss/BAR	

**Generell gilt:** Die Ansage der Campleitung hat Priorität vor allen vorgefertigten Plänen! Wind & Wetter oder organisatorische Dinge können zu Programmänderungen führen. Aktuelle Infos gibt es immer an der Zentrale ggf. auf dem Infoboard.