
17.-24.01.09 und 24.-31.01.09

W O C H E N P R O G R A M M

Samstag:

20:30 Uhr Begrüßungsabend mit **Peter Schlickerieder**
und dem Alpenpulsteam

Sonntag:

10:00 Uhr Langlauftechniktraining (Klassisch und Skating)
mit der Skischule Niederthai

15:00 Uhr Leistungseinstufung mit ärztlicher Beratung
und anschließender Pulsuhrenausgabe

Montag:

10:00 Uhr Langlauftechniktraining (Klassisch und Skating)
mit der Skischule Niederthai

14:00 Uhr AKTIVE Regeneration mit **Peter Schlickerieder**

Dienstag:

10:00 Uhr Techniktraining mit **Peter Schlickerieder**
ganz nach dem Motto „Wer sich bewegt bleibt gesund“

Mittwoch:

Thermentag inkl. Entspannungs- und Informationseinheit
mit Dr. Weninger Isabell

Donnerstag:

10:00 Uhr Langlauftechniktraining inkl. Schnupperbiathlon

14:00 Uhr Ski- und Schuhtest inkl. Skiwachseln

Freitag:

11:00 Uhr Nordic Walking und Langlauf Biathlon – **Wettkampf im Puls**

20:30 Uhr Abschlussabend und Siegerehrung

Pulsauswertung täglich möglich (nur im Gesamtpackage)!

