Programm Running & Yoga- Wochenende im Herbst 2026

Im Hotel Glocke Reckingen

Donnerstag
13:00 Begrüssung/ Lauftechnik & Easy Run
15:00 Check-in und Snack/Suppe
18:15 Yoga in seiner Vielseitigkeit und Tiefe
19:30 Abendessen

Freitag und Samstag
08:00 Yoga oder Morgenfooting & Koordination
Anschliessend Frühstück bis 10:30
10:30 - 17:00 Zeit für DICH
16:00 / 17:00 Yoga oder Lauftechnik & Intervall
19:15 Abendessen
21:00 Entspannung

Sonntag
08:00 Yoga oder Lauftechnik & Easy Run
Anschliessend Frühstück bis 11:00 und Checke- out
Verabschiedung/Heimreise

Die Yoga- und Running Einheiten dauern zwischen 60 und 90 Minuten
Alles kann nichts muss, man kann jederzeit einen Programmpunkt auslassen.
Programmänderung vorbehalten

Voraussetzung für die Laufeinheit: 30 min am Stück laufen sollte kein Problem für dich sein.