

Freitagvormittag

- 08.00 Uhr » Gemeinsames „in den Tag starten“ mit trainity – your personal trainer + Edgar Itt
- Nordic Walking/ Running mit Herzfrequenz-Messung
- 09.00 Uhr » Frühstück
- 10.30 Uhr » Einführung ins Thema „**Herzratenvariabilität (HRV) – autonomes/ vegetatives Nervensystem (ANS/ VNS)**“ in Kombination mit dem Kennenlernen und Anwenden der Software „**Stresspilot – HRV-Messung und HRV-Biofeedback**“ (**Stephan Flückiger**)
- 12.30 Uhr » Mittagessen

Freitagnachmittag

- 14.30 Uhr » Incentive-Programm mit trainity – your personal trainer
- **Schneeschuhwanderung** in Kombination mit **Bogenschiessen** => Zielsetzung, Inspiration
- 17.00 Uhr » Spa im Lenkerhof (freiwillig)
- 19.00 Uhr » Abendessen

Freitagabend

- 20.30 Uhr » Key Note **Edgar Itt**
- Kaminabend „**Über Hürden zum Erfolg - Olympia steckt in jedem**“
- anschliessend » Networking



Samstagvormittag

- 08.00 Uhr » Gemeinsames „in den Tag starten“ mit trainity – your personal trainer + Edgar Itt
- 09.00 Uhr » Frühstück
- 10.30 Uhr » Key Note **Jacqueline Schneider-Walcher**
 - Stress und Ernährung – Welchen Einfluss hat die Ernährung
- 12.30 Uhr » Mittagessen

Samstagnachmittag

- 14.30 Uhr » Key Note **Dr. Klaus Erpenbach**
 - Gesundheitsoptimierung bei Neurostress und Müdigkeitssyndrom
- 15.30 Uhr » Präsentübergabe
- 16.00 Uhr » Abreise

=> alle Zeiten sind Richtzeiten

