

BEWEGEN UND

ERLEBEN IM ALPSTEIN

SAMSTAG, 12. JUNI 2021

EVENT

säntis
der berg

ZUBERBÜHLER
zubischeue.ch



Samstag, 12. Juni 2021

8.00 – 14.00 Uhr

Erleben Sie bewegende Stunden in einer einmaligen Ambiance. Das Hotel am Fusse des Säntis und zubischuhe.ch offerieren Ihnen einen Event der Extraklasse.

Kosten | CHF 79.–

(inkl. Begrüssungsdrink, 3-Gang-Mittagsmenu, ein Getränk/Kaffee)

Anmeldung

bis am 6. Juni 2021 unter
zubischuhe.ch/events

Programm

7.45 – 8.45 Uhr Eintreffen im Säntis – das Hotel | Das Hotel offeriert Ihnen zum Start in den Tag einen fruchtigen Begrüssungsdrink

8.00 – 8.45 Uhr Schuhtest | Sie haben die Möglichkeit, diverse Trailrunning- und Walking-schuhe von Adidas, Asics, La Sportiva, Salomon und On auf einer kurzen Strecke rund um das Hotel auszuprobieren

9.00 – 9.45 Uhr Referat | «Getting out of Comfort Zone» – Mit mentaler Stärke über sich hinauswachsen | Referent: Lucas Lüdi, Mentalcoach,
www.mentalcoachingforsports.com

9.45 – 10.00 Uhr Warm-up | mit Corina Schmidhauser

Wählen Sie eine von drei Bewegungsmöglichkeiten:

10.15 – 11.45 Uhr Trailrunning | in zwei Stärkeklassen, Tipps/Leitung Antonia und Stefan Breitenmoser, Markus Piasente, Samuel Manser

10.15 – 11.30 Uhr NordicWalking | Technik, Tipps

10.15 – 11.15 Uhr Pilates | Einführung, kennenlernen/ Leitung Corina Schmidhauser

Möglichkeit zum Duschen im Säntis-das Hotel.

ab 12.00 Uhr Mittagessen im Hotel und gemütlicher Austausch (Dresscode: sportlich elegant)

14.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Verlosung

Jede/r Event-Teilnehmer/in nimmt automatisch an einer Verlosung für eine Berg- und Talfahrt auf den Säntis für zwei Personen teil. Gesponsert von der Säntisbahn.

