

## Langlauf und SEIN im Kurhaus Bergün

Dienstag, 14. bis Freitag 17. Januar 2025

Gönne DIR eine aktive und genussvolle Auszeit mitten in der Bündner Bergwelt. Nebst dem Langlaufen sollen Geniessen und SEIN viel Platz einnehmen.

Im denkmalgeschützten Jugendstilhotel Kurhaus Bergün fällt es dir leicht, den Alltag auszublenden und die Seele baumeln zu lassen. Baden, saunieren, schlemmen, Kaffee und Kuchen, Dorfbesichtigung, Aperölen, Tagträumen und vieles mehr erwartet dich. <https://kurhausberguen.ch/kurhaus/willkommen>

### Langlauf Klassisch- und Skating-Technik

Langlaufen zählt zu den gesündesten Sportarten. Ausdauer, Kraft und Koordination werden gestärkt. Der Unterricht findet in Gruppen (3 bis 6 Personen) für Einsteiger\*innen bis Fortgeschrittene in Klassisch- und Skating-Technik statt. Ob du Einsteiger\*in, geübt oder bereits vom Langlaufvirus infiziert bist, spielt keine Rolle.

Während dem Unterricht liegt der Schwerpunkt im Vermitteln und Erwerben der Langlauf-Basics und der -Technik. Das Erworbene kann in der freien Zeit gefestigt werden.

### Gruppeneinteilung - Technik und Niveau

Erst auf Grund der Anmeldungen sehe ich, wie viele TN es pro Technik und Niveau gibt. Das Ziel ist, in homogenen Gruppen ab 3 bis 6 Personen täglich 2 Stunden zu arbeiten. Die Unterrichtsstunden werden sich von ca. 11.00 bis ca. 16.00 Uhr verteilen. Auf Grund der Anmeldungen sehe ich jederzeit die Machbarkeit und kann entsprechend reagieren. Wenn notwendig, wird mich mein Partner Daniel (er arbeitet auch als LL-Lehrer oder andere LL-Lehrer) unterstützen. Sollte es in einem Niveau nur 1 TN geben, reduziert sich der Unterricht auf 1 Stunde pro Tag. Bei 2 TN pro Niveau auf 1 ½ Stunden pro Tag. Privatunterricht. Ich informiere von Zeit zu Zeit über die Gruppeneinteilung. Bei Unklarheiten oder Fragen einfach melden ☺

### Programm (Änderungen vorbehalten)

#### Dienstag, 14. Januar 2025

Wir treffen uns um 12.30 Uhr im Hotel in der Eingangshalle /Begrüssung und kleiner Lunch / Langlaufunterricht: Einstimmen, Basics, sich kennen lernen / Zimmerbezug ab 15.00 Uhr / 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen im Kurhaus.

#### Mittwoch, 15. Januar 2025

08.15 – 09.00 Uhr Morgenfit im Garten-Pavillon / Morgenessen / Langlaufunterricht / Geniessen und SEIN / individuelles Abendprogramm

Vorschlag: Schlittenfahrten Darlux oder Preda-Bergün mit Fondue-Essen.

Absprache vor Ort. Ist nicht im Preis eingerechnet.

#### Donnerstag, 16. Januar 2025

08.15 – 09.00 Uhr Morgenfit im Garten-Pavillon / Morgenessen / Langlaufunterricht / Geniessen und SEIN / 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

## Freitag, 17. Januar 2025

08.15 – 09.00 Uhr Morgenfit im Garten-Pavillon / Morgenessen / Zimmerfreigabe bis 11.00 Uhr / Langlaufunterricht / Geniessen und SEIN / individuelle Abreise.

### Gut zu Wissen

Am An- und Abreise-Tag stehen Umkleidemöglichkeiten und Duschen zur Verfügung. Dienstag und/oder Donnerstag ist (in der Regel) Kino-Abend im Kurhaus Bergün.

Ab der

Gästekarte mit diversen Vergünstigungen -

<https://www.berguenfilisur.graubuenden.ch/de/buchen/gaestekarte>

### Kurskosten Fr. 360.-

Enthalten sind: 8 Langlaufektionen (4 x 120 Minuten in Gruppen von 3-6 Personen), 3 Mal Morgenfit zu 45 Min., kleiner Mittagslunch am 1. Tag.

### Mietmaterial für Langlauf

In deinem Sportgeschäft oder vor Ort auf Reservation bei Mark Sport AG, Bergün 081 407 11 65, [info@marksport.ch](mailto:info@marksport.ch)

Es ist wichtig, dass das Material auf deine Körpergrösse und Gewicht professionell angepasst ist.

### Loipen in Bergün

Das Loipennetz in Bergün umfasst ca. 7 km klassische und Skating Loipen. Dies im Auf und Ab durch wildromantische Landschaften und verschneite Märchenwälder. Bei genügend Schnee gibt es zudem eine Loipe von 12,5 km in Filisur. Die unzähligen Loipen-km im Engadin oder Davos sind mit dem Zug gut zu erreichen. Der Loipenpass kann vor Ort bezogen werden.

### Reservation Hotel

Zimmer mit Frühstück und die Abendessen für Di. und Do. (3-Gang Menue Fr. 50.-) kannst du direkt über das Kurhaus Bergün reservieren. Ab 5 Nächte 10% Rabatt.

DZ mit Dusche/WC Fr. 240.- pro Zimmer (Einzelnutzung Fr. 150.-)

DZ mit Lavabo und Etagenbad Fr. 180.- pro Zimmer

EZ Mansarde mit Lavabo und Etagenbad Fr. 95.- pro Zimmer

**Telefon +41 81 407 22 22 / E-Mail [info@kurhausberguen.ch](mailto:info@kurhausberguen.ch)**

### Anmeldung Langlaufkurs an [lisa.r@gmx.ch](mailto:lisa.r@gmx.ch)

Gerne **bis zum 15. Dezember 2024** mit Anmeldetalon. Spätere Anmeldungen nach Rückfrage.

Auf tolle und aktive Tage im Schnee mit viel Zeit zum SEIN ☺ ich freue mich !

# KreaAktiv

GestaltenBewegenBegegnen

Lisa Ruchti

Ausbildung Swiss Snowsports Skilanglauf

Fachqualifikationen ESA - Skilanglauf, Nordic Walking ALFA, Running, Radsport

078 658 65 19

[lisa.r@gmx.ch](mailto:lisa.r@gmx.ch)

[www.KreaAktiv.ch](http://www.KreaAktiv.ch)