

# Langlauf und Yoga Januar 2026



## Programm

**23.01.2026**

### Yoga mit Maria

15.00 Uhr - 17.00 Uhr

Der Yogaunterricht findet im Saal des Kirchgemeindehauses in Scuol statt (Somvi 353). Bitte Matte und wenn gewünscht Kissen sowie Decke mitnehmen.

**24.01.2026**



**Yoga mit Maria** (je nach Wetter und Temperaturen zuerst Langlauf, kurzfristige Anpassung)

09.00 Uhr - 11.00 Uhr

## **Langlauf (Techniktraining und freies Laufen) mit Sandro**

Am Samstag treffen wir uns beim EW Pradella (Parkplätze vorhanden) beim Loipeneinstieg (von der Strasse nach S-charl links Richtung Pradella abbiegen, ca. 2 km). Geübte Langläufer können vom Loipeneinstieg Scuol (an der Strasse Richtung S-charl, Parkplätze vorhanden) nach Pradella mit den LL-Ski fahren (ca. 3 km, mehrheitlich runter).

Bei Manaröl Sport (ebenfalls beim Loipeneinstieg in Scuol) kann bei Bedarf Material (Ski, Schuhe, Stöcke) gemietet werden.

12.30 Uhr      Beginn Klassisch Unterricht (bis ca. 14.30 Uhr)  
14.00 Uhr      Beginn Skating Unterricht (bis ca. 16.00 Uhr)

### **Apéro**

um 18.00 Uhr offerieren wir einen Apéro in unserem Weinkeller (Sotchà Dadora 231B, Haus Pedra Clara, Untergeschoss).

### **Abendessen**

um ca. 19.30 Uhr reservieren wir gerne einen Tisch (bitte kurze Mitteilung ob ihr beim gemeinsamen Essen dabei seid) - Ort geben wir dann bekannt

**25.01.2026**

## **Langlauf (Techniktraining und freies Laufen) mit Sandro**

10.00 Uhr      Beginn Klassisch Unterricht (bis ca. 12.00 Uhr)  
11.30 Uhr      Beginn Skating Unterricht (bis ca. 13.30 Uhr)

Anschliessend gemeinsames Laufen, z.B. nach Sur-En und zurück (je nach Lust und Laune).

Sandro und Maria Florin      [www.motus-vita.ch](http://www.motus-vita.ch)

Kurskosten:                      CHF 150 für den gesamten Kurs  
CHF 75 für 1 Tag oder nur für Yoga oder nur für Langlauf  
Bitte bis zum Kurs einzahlen auf Postfinance, Maria Florin  
IBAN: CH29 0900 0000 8757 9012 0

