

Dolce far Sport

6. JULI BIS 14. AUGUST / 5. BIS 16. OKTOBER

Halten Sie sich fit! Dolce far Sport, das individuelle und kostenlose Ferienprogramm (ausser Spezialprogramme) in Lenzerheide bietet Ihnen abwechslungsreiche Möglichkeiten.

Fitnesspass

Ein spezieller Fitnesspass motiviert Sie und Ihre Familie Stempel zu sammeln. Den Fitnesspass erhalten Sie kostenlos im Informationsbüro Lenzerheide oder direkt bei den Leitern. Haben Sie fünf Felder abgestempelt? Dann holen Sie sich Ihr Geschenk im Informationsbüro Lenzerheide ab.

Ausrüstung

Der Witterung angepasste und bequeme Sportbekleidung mit entsprechendem Schuhwerk.

Beachvolleyball

Spannende Plauschturniere auf der Beachvolleyballanlage am See. Und wer will, kann in der Pause beim Slacklinen das Gleichgewicht, die Koordination und Konzentration trainieren.

Biathlon Schnupperkurs «Gemsli»

Biathlon verbindet Schiessen mit Ausdauer, die laufend symbolisiert wird. Kommen Sie vorbei und erhalten Sie einen ersten Einblick in den Biathlonsport.

Preis: CHF 19.00 pro Kind
Treffpunkt: 15.45 Uhr Biathlon Arena Lenzerheide in Lantsch/Lenz
Daten: jeweils Donnerstags vom 9.7. bis 13.8. und 8./15.10.

Anmeldung jeweils bis am Vortag um 16.00 Uhr unter biathlonarena.ch/schnupperkurs. Individuelle Kurse sind auf Anfrage buchbar, info@biathlonarena.ch

Klettern am Mini Lenzerhorn

(nur bei trockener Witterung)
Die ersten gesicherten Kletterversuche am Mini Lenzerhorn geben einen Einblick in das Sportklettern.

Let's Dance

(16. Juli bis 7. August + Herbstprogramm)
Tanzen Sie sich fit, fröhlich und frei. Mit ein paar Grundschritten und coolen Bewegungen tanzen wir zu verschiedenen Musik-Stilen. Ob Rock, Country, Swing, Pop, Latino, Modern oder Evergreens – es braucht dazu keinen Partner und macht richtig Spass.

Pfeilbogenschiessen

Beim Pfeilbogenschiessen können Sie sich für einmal wie Robin Hood fühlen. Gut möglich, dass auch Sie mitten ins Schwarze treffen. Kids können dank den speziellen Kinderpfeilbogen auch auf die grossen Scheiben schiessen.

Fussball und Unihockey

Gemeinsam mit anderen Sportbegeisterten werden spannende Fussball- oder Unihockey-matches auf dem Sportplatz ausgetragen.

SUP-Kurs (ab 14. Juli)

In diesem Kurs werden die korrekte Paddeltechnik sowie Tipps und Tricks vermittelt, damit man auch bei Wellengang auf dem Brett stehen bleibt und nicht ins Wasser fällt. Wer das SUP-Yoga besuchen möchte und noch nie auf einem SUP-Board stand, wird dieser Kurs vorgängig empfohlen.



Anmeldung erforderlich bis am Vortag um 17.00 Uhr unter T +41 81 385 21 49 oder direkt im Wassersportcenter am Heidsee.

Preis CHF 20.00

SUP-Yoga (Stand-Up-Paddle-Yoga)

Um Yoga auf dem SUP-Board auszuüben, muss man weder besonders sportlich, noch gelenkig sein. Es geht nicht darum akrobatische Höchstleistungen zu vollbringen. Vielmehr soll sich jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten bewegen, seine Grenzen erspüren und sich wohlfühlen. Das Zusammenspiel von Kraft, Balance und fließender Leichtigkeit ist ein einzigartiges Erlebnis. Bei SUP-Yoga wird das Board zur schwimmenden «Yogamatte». Die äussere Instabilität stärkt automatisch die innere Balance.

Anmeldung erforderlich bis am Vortag um 17.00 Uhr unter T +41 81 385 21 49 oder direkt im Wassersportcenter am Heidsee.

Preis: CHF 20.00

Yoga

Richtige Atemtechnik und Entspannungsübungen bringen den Ausgleich zwischen Körper und Seele.

Spezialprogramm: Tennis Gästeturnier

Das kostenpflichtige Tennis Gästeturnier wird als Spezialprogramm angeboten. Mit Freunden und Gästen ein paar Bälle schlagen? Game, Set and Match, mit Tennislehrer Rémy Blümlü.

Preis: CHF 10.00 pro Person
Treffpunkt: 9.00 Uhr, Tennisanlage Lenzerheide
Daten: jeweils am Dienstag vom 7. Juli bis 11. August

Anmeldung Tennis Gästeturnier bei Rémy Blümlü unter T +41 79 364 71 30 oder remy.bluemli@gmail.com

Bootcamp mit Jan

(14. Juli bis 5. August + Herbstprogramm)
Funktionelles Outdoor-Training auf dem Sportplatz in Lenzerheide. Für alle, die Bewegung und Sport lieben und sich gerne am Morgen schon auspowern.

Spiel & Spass

Mal spielen wir Badminton, Handball, Basketball oder wir veranstalten eine kleine Schnitzeljagd – lasst euch überraschen, den Leiter/-innen gehen die Ideen nicht aus.

Dolce far Sport

Sommerprogramm

6. Juli bis 14. August

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:00					
09:00 – 09:30	Yoga* E/K	Spezial	SUP-Kurs ^{ooo} E CHF 20.00 / Anmeldung erforderlich ab 14.7.20	Let's Dance ^{oo} E/K vom 16.7.–7.8.20	SUP-Kurs ^{ooo} E CHF 20.00 / Anmeldung erforderlich ab 16.7.20
09:30 – 10:00					
10:00 – 10:30					
10:30 – 11:00		Tennis Gäste-Turnier E CHF 10.00	Spiel & Spass* E/K		
11:00 – 11:30	Fussball & Unihockey* E/K		Pfeilbogenschiesen ** E/K	Fussball & Unihockey* E/K	Klettern am Mini Lenzerhorn*** K
11:30 – 12:00					
13:30 – 14:00					
14:00 – 14:30	Klettern am Mini Lenzerhorn *** K	Beachvolleyball** E		Beachvolleyball ** E	Pfeilbogenschiesen ** E/K
14:30 – 15:00					
15:00 – 15:30					
15:30 – 16:00					
16:00 – 16:30				Biathlon [^] K 10 – 15 Jahre, CHF 19.00 / Anmeldung erforderlich Treffpunkt: 15.45 Uhr / Beginn: 16.00 Uhr	
16:30 – 17:00					
19:00 – 19:30			Biketour E Treffpunkt: 18.50 Uhr Activ Sport Baselgia, Lenzerheide		
19:30 – 20:00					
20:00 – 20:30					
20:30 – 21:00					
08:30 – 09:00					
09:00 – 09:30	Bootcamp mit Jan* E/K				
09:30 – 10:00		Let's Dance ^{oo} E/K	Yoga* E/K		
10:00 – 10:30					
10:30 – 11:00	Fussball & Unihockey* E/K	Pfeilbogenschiesen ** E/K		Fussball & Unihockey* E/K	Pfeilbogenschiesen ** E/K
11:00 – 11:30					
11:30 – 12:00					
13:30 – 14:00					
14:00 – 14:30	Yoga* E/K	Klettern am Mini Lenzerhorn *** K		Klettern am Mini Lenzerhorn *** K	Spiel & Spass* E/K
14:30 – 15:00					
15:00 – 15:30					
15:30 – 16:00					
16:00 – 16:30				Biathlon [^] K 10 – 15 Jahre, CHF 19.00 / Anmeldung erforderlich Treffpunkt: 15.45 Uhr / Beginn: 16.00 Uhr	
16:30 – 17:00					
17:00 – 17:30					

*Sportplatz Lenzerheide Eispavillon **Materialhaus beim Parkplatz La Riva (nähe Lido) ***Kletterfelsen am Lido
^{oo}Estis Tanzschule (hinter dem Spar) ^{ooo}Wassersportcenter [^]Biathlon Arena Lenzerheide in Lantsch/Lenz
 E: Erwachsene (ab 12 Jahren) K: Kids (bis 12 Jahre)

Das Dolce far Sport Programm findet bei jedem Wetter statt. Informationstelefon bei Schlechtwetter T +41 81 385 57 57. Treffpunkt ist immer wie angegeben.
 Bitte witterungsangepasste Kleidung mitnehmen.

Änderungen und Einschränkungen aufgrund der COVID-19-Pandemie möglich – bitte beachten Sie die aktuellen Bestimmungen.