

## MTB Sölden

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
06:00-07:00						
07:00-08:00		Morgenroutine	Morgenroutine	Morgenroutine		
08:00-09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Morgenroutine	
09:00-10:00		Seminar	Seminar	Seminar	Frühstück	
10:00-11:00					Seminar	
11:00-12:00		Kennenlernen				
12:00-13:00		Begrüßung				
13:00-14:00		Mittagspause	Aktivität inkl. Weg- & Pausenzeiten	Aktivität inkl. Weg- & Pausenzeiten	Aktivität inkl. Weg- & Pausenzeiten	Seminar inkl. Pausen
14:00-15:00						Pause
15:00-16:00		Seminar inkl. Pausen				Feedback & Abschied
16:00-17:00		Seminar	Seminar	Seminar		
17:00-18:00						
18:00-19:00	Entspannungsübung	Entspannungsübung	Entspannungsübung	Entspannungsübung		
19:00-20:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20:00-21:00						

### Hinweis zum Stundenplan!

Dieser Stundenplan gibt Dir eine Orientierung über den Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

Ab 2026 Start Freitags auch um 06:30

Kursende 15 Uhr