

WORKOUT-CAMP 26.-29. September 2019

PROGRAMM

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
07.25-08.15		WakeUp Yoga Annemarie	WakeUp Yoga Annemarie	Bye-Bye Workout 08.00-09.30		
		WakeUp Workout Urs	WakeUp Workout Isabelle			
10.00-10.50		Zumba Esther	Antara Isabelle	Street Fit Urs	AeroDance Bettina	gemütlicher Sonntagsbrunch sowie Check-Out bis 12.00 Uhr
					Body-Toning Esther	
11.00-11.50		Step-Aerobic Bettina	M.AX. + CoreWork Bettina			
		Body-Toning Urs	Antara Brazil Annemarie			
		Mittagslunch ca. 12.15 Uhr				
13.45-14.35		AeroDance Esther	Step-Dance Esther			
	13.00 Uhr Begrüssung in der Hotel-Lobby	Pump Urs	Koordination Urs			
	ca. 14.15 - 16.00 Welcome-Workout					
14.45-15.35	Bitte in Trainingskleidung anreisen. (Workout findet entweder indoor/outdoor statt; je nach Wetter.)	TôsôX Isabelle	HIIT Urs			
		Body-Toning Bettina	Dance Bettina			
15.45-16.30		Körperreise / Stretch Isa (Plenum)	Power-Yoga Annemarie			
			Zumba-Party Esther/Bettina			
	Wellness and Relax					
	18.15 Uhr Einladung zum Welcome-Apéro	17.45 Uhr Körpermessungen inkl. Kurzbesprechung (Bitte Einschreiben)				
		ab 18.30 Uhr Treffpunkt zum Apéro				
	ab ca. 19.15 Uhr Abendessen und fröhliches Ausklingen an der Bar					