

Provisorisches Programm PKZ Ladies Special Lenzerheide, 30. Juni bis 03. Juli 2022

Donnerstag, 30. Juni 2022		Freitag, 01. Juli 2022		Samstag, 02. Juli 2022		Sonntag, 03. Juli 2022	
bis 13:00	<i>individuelle Anreise Die Wellnessanlage im Hotel kann schon früher benutzt werden</i>	07:30 - 09:00	Yoga Lektion (alle)	07:30 - 09:00	Yoga Lektion (alle)	07:30 - 09:00	Wakeup Session am See (alle)
		09:00 - 10:30	Frühstück im Hotelrestaurant	09:00 - 10:30	Frühstück im Hotelrestaurant	09:00 - 10:30	Frühstück im Hotelrestaurant
		10:30 - 11:30	Krafttraining für Ladies Gruppe Einsteiger	10:30 - 11:30	Intervall Training Gruppe Einsteiger	10:30 - 11:30	Faszienrolle
		11:45 - 12:45	Krafttraining für Ladies Gruppe Fortgeschrittene	11:45 - 12:45	Intervall Training Gruppe Fortgeschrittene		Offizieller Abschluss und individuelles Mittagessen
			<i>individuelles Mittagessen</i>		<i>individuelles Mittagessen</i>		
13:30	Treffpunkt für alle & Welcome Drink	13:45 - 15:15	Mindful eating + Praktische Tipps (alle)	14:00 - 17:00	<i>Freie Zeit für Treatments im Hotel (selbstständig frühzeitig buchen unter: 081 385 25 11)</i>	ab 13.30 <i>Freie Zeit für Treatments im Hotel (selbstständig frühzeitig buchen unter: 081 385 25 11)</i> <i>individuelle Heimreise</i>	
14:30 - 15:25	Functional Training (alle)	15:15-18:00	<i>Freie Zeit für Treatments im Hotel (selbstständig frühzeitig buchen unter: 081 385 25 11)</i>	16:00 - 18:00	Lifestyle - Make-up Workshop (2 Gruppen à ca. 60 min)		
15:30 - 16:25	Yoga & Stretching (alle)						
16:30 - 18:00	Freie Zeit für Treatments im Hotel (selbstständig frühzeitig buchen unter: 081 385 25 11)						
18:00 - 19:30	Lifestyle - Präsentation Best of Basics (alle)	18:00 - 19:30	Abendessen im Hotelrestaurant	18:15 - 19:15	Fitness Talk (alle)		
20:00	Abendessen im Hotelrestaurant	21:00 - 22:00	Lifestyle - Stiletto Abend (alle)	19:30	Abendessen im Hotelrestaurant		

Das Programm ist provisorisch und kann vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmerinnen etc. angepasst werden)

Lifestyle
Wissenswertes & Ernährung
Fitness
Yoga