

**Provisorisches Programm: Fitness & Vitality Days Grindelwald
16.- 19.06.2022**

KUONI | Sports

**OCHSNER
SPORT**
TRAVEL

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
07.00 - 07.30	individuelle Anreise				
07.30 - 08.00		Core & Balance	Morgenroutine Krafttraining	Footing	
08.00 - 08.30				Tabata	
08.30 - 09.00				Mobility Session	
09.00 - 09.30			Frühstück		
09.30 - 10.00				Frühstück	
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00					
11.00 - 11.30					
11.30 - 12.00					
12.00 - 12.30			Gemeinsame Wanderung zum Bachalpsee oder Schlechtwetterprogramm	Gemeinsame Wanderung von der kleinen Scheidegg nach Männlichen oder Schlechtwetterprogramm	
12.30 - 13.00					
13.00 - 13.30		Willkommensdrink			
13.30 - 14.00					
14.00 - 14.30					
14.30 - 15.00	Functional Training "Cardio meets Strength"				
15.00 - 15.30					
15.30 - 16.00	Theory Snack 15'				
16.00 - 16.30					
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30		Faszienrolle 1 Wirbelsäule 1	Body & Brain		
17.30 - 18.00	Mobility Session	Faszienrolle 2 Wirbelsäule 2	Calm Down		
18.00 - 18.30					
18.30 - 19.00	Fitness Talk	Mindful Eating	Just do it!		
19.00 - 19.30					
19.30 - 20.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen		
20.00 - 20.30					
20.30 - 21.00					

Programmänderungen vorbehalten.

Verpflegung
Sport
Entspannung
Outdoor
Wissen

atupri
Der Gesundheitsversicherer

UNIK
Holidays