

**Provisorisches Programm: Pre Christmas Fitness Week**  
08. - 15. Dezember 2022

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
Sunrise		45-minütige Sunrise Routine Fokus: MOBILITY	Morning Run	45-minütige Sunrise Routine Fokus: CORE	Morning Run	45-minütige Sunrise Routine Fokus: CORE	Morning Run	45-minütige Sunrise Routine Fokus: MOBILITY	
			Cool Down		Cool Down		Cool Down		
Vormittag		Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	
	Individuelle Anreise an den Flughafen Zürich	1-1 Talk über Fitnessziele		Kurzreferat: Regeneration		Kurzreferat: Ernährung		Goodbye	
			Pull & Push Training 1h	SUP*	Klettern 90min	Pull & Push Training	Workout nach Wahl		
Mittag	Direktflug von Zürich nach Fuerteventura	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen		
Nachmittag	Transfer ins Hotel	Bootcamp Ganzkörper 90min	Sport, Spiel & Spass	Freizeit	Bootcamp Ganzkörper 90min	Freizeit	Bike Tour*	Freizeit	Abschluss Bootcamp Ganzkörper 90 min
									Transfer zum Flughafen
									Direktflug von Fuerteventura nach Zürich
									Individuelle Heimreise
Abend	Willkommens Apéro & Vorstellung & Planungsübersicht	Yoga /Stretching 40Minuten	Yoga /Stretching	Yoga /Stretching	Meditation/Atemtechniken	Yoga /Stretching		1-1 Feedback Talk	
	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	

Programmänderungen vorbehalten.

\*Gegen Aufpreis

Verpflegung
Sport
Freizeit
Wissen