

Provisorisches Programm PKZ Ladies Special Schönried - Gstaad, 30.09. - 03.10.2022

Freitag, 30.09.		Samstag, 01.10.		Sonntag, 02.10.		Montag, 03.10.	
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) (Meditation, Atemtechniken & sanfte Dehnübungen)	07:30 - 09:00	Wakeup Session (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 - 11:25	Faszienrolle
		11:45 - 12:45	Krafttraining für Ladies - Gruppe Fortgeschrittene	11:45 - 12:45	Intervall Training - Gruppe Fortgeschrittene		<i>Offizieller Abschluss und individuelles Mittagessen</i>
			<i>individuelles Mittagessen Vitality-Lunch mit Tagessuppe und frischen Salaten</i>		<i>individuelles Mittagessen Vitality-Lunch mit Tagessuppe und frischen Salaten</i>		
13:30	Treffpunkt für alle & Welcome Drink	13:45 - 15:15	Mindful eating + Praktische Tipps (alle)	14:00 - 17:00	Lifestyle - Make-up Workshop (3 Gruppen à ca. 60 min)	ab 13.30	Freie Zeit für Wellness und Treatments im Hotel "Chuechetisch" mit hausgemachten Kuchen von 15 - 17 Uhr
14:30 - 15:25	Functional Training (alle)	15:15 - 18:00	Freie Zeit für Wellness und Treatments im Hotel "Chuechetisch" mit hausgemachten Kuchen von 15 - 17 Uhr	17:00 - 18:00	Ladies Movie Night		
15:30 - 16:25	Yoga & Stretching (alle)	17:00 - 18:00		18:00 - 19:00			
16:30 - 18:00	Freie Zeit für Wellness und Treatments im Hotel "Chuechetisch" mit hausgemachten Kuchen von 15 - 17 Uhr	18:00 - 19:00	Fitness Talk	18:00 - 19:00			
18:00 - 19:30	Lifestyle - Präsentation Best of Basics (alle)	19:00	Abendessen im Hotelrestaurant	19:30	Abendessen im Hotelrestaurant		
20:00	Abendessen im Hotelrestaurant	ca 21:30 - 22:00	Lifestyle - Stiletto Abend (alle)				Freie Zeit für Wellness und Treatments im Hotel individuelle Heimreise