

Programm

Ladies Special Ascona, 16.5. - 19.5.2025

mit Luisa Rossi und Sandy Hager



Freitag, 16.5.2025		Samstag, 17.5.2025		Sonntag, 18.5.2025		Montag, 19.5.2025	
Vormittag	Individuelle Anreise Freizeit & Wellness im Hotel bereits vor Check-In möglich Individuelles Mittagessen	07:30 - 09:00	Meditation & Yoga Flow mit Luisa	07:30 - 09:00	Meditation & Yoga Flow mit Luisa	08:00 - 09:00	Meditation & Atmung mit Surprise Yoga mit Luisa
		9:00 - 10:30	Frühstück im Hotel	9:00 - 10:00	Frühstück im Hotel	09:00 - 11:00	Frühstück im Hotel Offizieller Abschluss
		10:30 - 11:30	Vortrag mit Sandy: "Wie trainiert man richtig in jedem Alter."	10:00 - 12:00	Morning Walk nach Locarno oder Ascona (Zeit für Kaffee etc.) mit Luisa und Sandy	bis 11:00 Uhr	Check-Out
		11:30 - 15:00	Freizeit & Wellness im Hotel Individuelles Mittagessen	12:00 - 16:20	Freizeit & Wellness im Hotel Individuelles Mittagessen und/oder Rahmenprogramm nach Wahl: bspw. Stand Up Paddle, E-Bike Tour, Soul Fit Mini-Gruppencoaching mit Sandy	11:00 - 11:45	Surprise Training mit Sandy
13:30 - 14:00	Begrüssung & Welcome Drink						
14:00 - 14:55	Welcome Fitness mit Sandy	15:00 - 16:00	Fitness Training Level Anfänger-Mittel mit Sandy	16:30 - 17:30	Lifestyle mit Luisa: Schminktipp für den besten Glow Gruppe 1	Nachmittag	Freizeit & Wellness im Hotel auch nach Check-Out möglich Individuelles Mittagessen Individuelle Heimreise
15:00 - 16:00	Yoga & ASANAS Workshop mit Luisa	16:00 - 17:00	Fitness Training Level Mittel- Fortgeschritten mit Sandy	18:00 - 19:00	Lifestyle mit Luisa: Schminktipp für den besten Glow Gruppe 2		
16:00 - 17:30	Freizeit & Wellness im Hotel	17:30 - 18:30	Vortrag mit Sandy & Kochatelier mit Luisa: "Ernährung in den Wechseljahren."	ab 19:30	Abschlusssessen in externem Restaurant		
17:30 - 19:00	Lifestyle mit Luisa: New trends Frühling/Sommer 2025	19:00 - 21:00	Abendessen im Hotelrestaurant				
ab 19:00	Abendessen im Hotelrestaurant	21:00 - 22:00	Lifestyle mit Luisa: Let's rock the catwalk				

Lifestyle
Vorträge
Yoga mit Luisa
Fitness mit Sandy
Rahmenprogramm / Freizeit

Programmänderungen vorbehalten.