

Prov. Programm Women's Fitness Week - September 2024

UCHSNER SPORT TRAVEL

Mi, 04.09.	Do, 05.09.	Fr, 06.09.		Sa, 07.09.	So, 08.09.	Mo, 09.09.		Di, 10.09.	Mi, 11.09.
Anreise	07:30 - 08:30 Sunrise Yoga 60'	07:30 - 08:15 Core 45'	Frühstück	07:30 - 08:15 Running Basics 45'	06:15 - ca. 08:00 Sunrise Stand up Paddle** & Meditation	07:30 - 08:30 Yoga Heartopener 60'		07:30 - 08:15 Mini-Band Workout 45'	06:00 - 06:30 Sunrise Run
	Input: Krafttraining für Frauen	Frühstück	08:00 Pick up Sea Kayaking* ca. 5h	Frühstück	Frühstück	Frühstück		Anschließend Input: Mindful Eating	06:30 - 07:00 Sunrise Flow
Flug 06:30 - 10:30	Frühstück	Freizeit		Pick up Tasting Rhodos??* oder Freizeit	10:30 - 11:30 Propriozeptives Krafttraining 60'	10:30 - 11:30 Functional Training 60'		Frühstück	Check out & Frühstück
Transfer zum Hotel	11:00 - 12:00 Krafttraining 60'							evtl. Biketour mit Guide? Oder Mobility / Padle Tennis	ca. 8:30 Transfer Flughafen  Rückreise Zürich
ca. 12:00 Welcome Drink	ind. Mittagessen					ind. Mittagessen	ind. Mittagessen		
Check-In & Freizeit			15:00 - 16:00 Padle Tennis* oder Freizeit		Freizeit	ca. 15:15 Pick up Sunset Hike* oder Freizeit			
16:00 - 17:30 Welcome Workout 75 - 90'	16:00 - 17:15 Stand up Paddle** oder Freizeit	16:30 - 17:30 Yoga Flow 60'	16:00 - 17:00 Bootcamp 60'	16:30 - 17:30 Power Dance 60'			16:30 - 17:30 Yoga & Stretch 60'		
	17:30 - 18:15 Foam Rolling	Anschließend Input: How to cardio		Anschließend Input: Sport & Zyklus					
							18:30 Apéro*		
19:00 gem. Abendessen	19:00 gem. Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen		19:30 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen		18:30 gem. Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	

\* = gegen Aufpreis

\*\*= Pflicht, falls am Sunrise SUP teilgenommen wird

Freizeitaktivitäten
Wissen
Yoga
Regeneration
Workout

