

Prov. Programm Women's Fitness Week - September 2023

UCHSNER SPORT TRAVEL

| | Mittwoch, 13.09. | Donnerstag, 14.09. | Freitag, 15.09. | Samstag, 16.09. | Sonntag, 17.09. | Montag, 18.09. | Dienstag, 19.09. | Mittwoch, 20.09. | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|-----------------------------------|---|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---|--|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| Sunrise | | 07:30 - 08:30 Sunrise Yoga 60' | 7:30 - 8:15 Core 45' | 07:15 - 08:15 Yoga - Core & Balance 60' | 07:30 - 08:15 Propriozeptives Krafttraining 45' | 7:30 - 8:15 Animal Flow 45' | 7:30 - 8:15 Running Basics 45' | 07:15 - 08:15 Yoga - Core & Balance 60' | 07:30 - 08:15 Propriozeptives Krafttraining 45' | 07:30 - 08:30 Yoga Flow 60' | 7:30 - 8:15 Mobility 45' | 7:30 - 8:15 Animal Flow 45' | 7:30 - 8:15 Running Basics 45' | 07:00 - 08:00 Sunrise Yoga 60' | 7:15 - 8:00 Sunrise Run 45' | 7:15 - 8:00 Bodyweight for Girls 45' |
| Vormittag | Anreise Flug 06:35 - 10:35 | Frühstück | | Frühstück | | Frühstück | | Frühstück | | Frühstück | | Frühstück | | Frühstück | | |
| | Transfer zum Hotel | | | | | | | | | | | | | Check out | | |
| Nachmittag | ca. 12:00 Welcome Drink | individuelles Mittagessen | | Sea Kayaking* ca. 4h oder Freizeit | | individuelles Mittagessen | | Ausflug Rhodos* ca. 4h oder Freizeit | | individuelles Mittagessen | | individuelles Mittagessen | | ca. 09:00 Transfer Flughafen Rückflug 11:25 - 13:35 | | |
| | 14:00 - 15:30 Welcome Workout 90' | 15:15 - 16:15 Beach Volley oder Freizeit | | 15:30 - 16:30 HIIT 60' | | 15:30 - 16:30 Strenght Yoga 60' | | 15:00 - 16:15 Padel Tennis* oder Freizeit | | 15:00 - 16:15 Padel Tennis* oder Freizeit | | | | | | |
| Abend | Check In | 16:45 - 17:30 Mobility 45' | 16:30 - 17:30 Yoga Flow 60' | 16:45 - 17:30 Foam Rolling 45' | 16:45 - 17:30 Regeneration Walk 45' | 16:45 - 17:30 Mobility 45' | 16:30 - 17:30 Slo-Mo Yoga 60' | 16:30 - 17:30 Jogging (Grundlagen) 60' | 16:30 - 17:30 Dancess 60' | ca. 16h30 - 22h00 Sunset Hike* oder Freizeit | | 16:45 - 17:30 Foam Rolling 45' | 16:30 - 17:30 Slo-Mo Yoga 60' | | | |
| | 18:30 Gemeinsames Abendessen | 17:40 - 18:00 Input: Krafttraining für Frauen | | 17:40 - 18:00 Input: Sport & Zyklus | | 17:40 - 18:00 Input: Atmung | | 17:40 - 18:00 Input: How to cardio | | | | 18:30 Apéro* & Feedback | | | | |
| | | 19:00 Gemeinsames Abendessen | | 19:00 Gemeinsames Abendessen | | 19:00 Gemeinsames Abendessen | | 19:00 Gemeinsames Abendessen | | 19:00 Gemeinsames Abendessen | | 19:00 Gemeinsames Abendessen | | | | |

* = gegen Aufpreis

| |
|---------------------|
| Freizeitaktivitäten |
| Wissen |
| Yoga |
| Regeneration |
| Workout |

