

Provisorisches Programm: UNIK Functional Fitness Weekend - Guarda
12. - 15. Juni 2025

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	individuelle Anreise	07:30 Outdoor Bootcamp 60'	07:30 Pilates 60'	07:30 Mobility & Strenght 75'
		Frühstück	Frühstück	Frühstück
Nachmittag	13:00 Willkommensdrink	ca. 11:00 Wanderung Dauer: 3h ca. 500 - 600 Höhemeter	Freizeit	Check out & individuelle Abreise
	14:15 Functional Circuit Training 75'			
	Check In			
	16:30 Yoga Flow 60'	16:30 Foam Rolling 45'	16:30 Yin Yoga 45'	
Abend	Input: Functional Training 15' - 20'	Input: Faszien 15'	Input: Regeneration 15 - 20'	
	19:00 gemeinsames Abendessen	19:00 gemeinsames Abendessen	19:00 gemeinsames Abendessen	

Programmänderungen vorbehalten.

Verpflegung
Sport
Entspannung
Outdoor
Wissen

