

Prov. Programm Workout Week extended Bali - Oktober 2023
10. - 22. Oktober 2023

KUONI | Sports Travel

UCHSNER SPORT TRAVEL

	Dienstag 10.10.	Mittwoch, 11.10.	Donnerstag, 12.10.	Freitag, 13.10.	Samstag, 14.10.	Sonntag, 15.10.	Montag, 16.10.	Dienstag 17.10.	Mittwoch 18.10.	Donnerstag 19.10.	Freitag 20.10.	Samstag 21.10.			
Sunrise	Abflug ab Zürich 11:45 - 05:55 (+1)	Ankunft Singapur 05:55 Weiterreise um 11:15 Singapur - Denpasar	07:00 - 08:00 Wake up Yoga 60'	07:00 - 08:00 Core & Balance 60'	07:00 - 08:00 Yoga - Heartopener 60'	07:00 - 08:00 Lauf ABC / Footing 60'	07:00 - 08:00 Propriozeptives Krafttraining 60'	6:15 - 7:45 Sunrise Beach Walk & Yoga 90'	07:00 - 08:00 Core & Balance 60'	07:00 - 08:00 Mobility 60'	Surf Kurs* 07:00 - 09:00	07:00 - 08:00 Sunrise Beach Workout 60'	07:00 - 08:30 Goodbye Yoga & Workout 90'		
Vormittag		Ankunft in Denpasar 13:25 Transfer ins Hotel	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
Nachmittag		Transfer ins Hotel	11:00 - 12:30 Paddel Tennis* oder Freizeit	09:00 Pick up Ausflug* Reisterrassen	Freizeit	10:00 Pick up Ausflug Ubud* oder Freizeit & individueller Transfer nach Ubud	Freizeit	Freizeit	ca. 1:15am Transfer Mount Batur Sunrise Hike Mount Batur*	Freizeit	11:00 - 12:00 Yoga Flow	Freizeit	Check out		
			ind. Mittagessen* & Freizeit											13:00 - 14:15 Functional Training lokales Gym 75'	Freizeit
		Welcome Drink, Informationen zum Camp & Check In	16:30 - 17:30 Beach Workout 60'	16:00 - 17:00 Functional Training 60'	15:45 - 16:45 Power Yoga 60'				14:00 Pick up Bike Tour Canggu*	16:00 - 17:00 Cycling 60'	16:00 - 17:00 Tabata 60'	13:00 Pick up Ausflug* Uluwatu inkl. Gemeinsames Abendessen in Jimbaran			
		17:30 - 18:00 Cool Down 30'	17:00 - 17:30 Stretching 30'	17:00 - 17:30 Foam Rolling	17:00 - 18:15 Functional Training Gym in Ubud					17:00 - 18:15 Slo Mo Yoga	17:00 - 17:30 Stretching 30'			17:00 - 17:45 Mobility 45'	oder Freizeit & ind. Abendessen
Abend		Anschliessend Input: How to cardio 20'	Anschliessend Input: Faszien 20'	Anschliessend Input: Faszien 20'		Anschliessend Input: Atmung 20'	Anschliessend Input: Stretching & Mobility 20'	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

