Provisorisches Programm Workout Week Fuerteventura mit UNIK Sports

17. - 24. September 2026

Sonnenaufgang / Untergang 07h48 20:04

KUONI | Sports Travel

	Donnerstag, 17.09.2026	Freitag, 18.09.2026	Samstag, 19.09.2026	Sonntag 20.09.2026	Montag, 21.09.2026	Dienstag, 22.09.2026	Mittwoch, 23.09.2026	Donnerstag, 24.09.2026
Tag / Zeit	**Anreisetag**	**Tag 2**	**Tag 3**	**Tag 4**	**Tag 5**	**Tag 6**	**Tag 7**	**Abreisetag**
Vormittag	Anreise Flug Hinflug 13h25 Ankunft ca. 16h55 Transfer zum Hotel (ca. 30min) und Check-In	08:00 Welcome (Beach) Workout Frühstück 11:00 Input 11:30 Boxen 55' (WOD) 11:30 Crossfit 55' (WOD)	08:00 Boxen 55' (WOD) 08:00 Hyrox 55' (WOD) Frühstück Ausflug Bike or Hike oder Freizeit 11:30 Boxen 55' (WOD)	07:30 Sunrise Yoga Flow 45' (Pink Plattform) 08:00 Boxen 55' (Multicourt) Frühstück 11:00 Input 11:30 Bodyweight Tabata 55' (Multicourt) 11:30 Crossfit 55' Barbells Basics (WOD)	08:00 Dance-Fitness 55' (Multicourt) 07:45 Footing & Lauf ABC 60' (Outdoor) Frühstück 11:30 Boxen 55' (WOD) 11:30 Crossfit 55' Gymnastics (WOD)	07:30 Power Yoga 45' (Pink Plattform) 08:00 Boxen 55' (WOD) Frühstück Ausflug Seightseeing oder Freizeit 11:30 Crossfit 60' (WOD)	08:00 Core & Balance 55' (Multicourt) 08:00 Boxen 55' (Multicourt) Frühstück 11:00 Input 11:30 Boxen 55' (WOD) 11:30 Crossfit 55' (WOD)	07:30 Sunrise Session (Fitness x Boxen) 75 ' (WOD) Frühstück Check out & Abreise
Mittag		individuelles Mittagessen		individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	Freizeit	individuelles Mittagessen	Transfer Flughafen ca. 11:00 Uhr Flug 17:45 - 22:50
Nachmittag	Welcome Drink & Infos zur Woche	Freizeit 16:00 Gentle Yoga Flow 55' (Pink Plattform) 16:00 Boxen 55' (WOD)	Freizeit 17:00 Myo Yin Yoga 55' (Pink Plattform) 17:00 Crossfit 55' Barbells Basics (WOD)	15:00 Einführung Padle Tennis* 55' (3 Plätze) Freizeit 17:00 Stretching 55' (Pink Plattform)	Freizeit 16:00 Crossfit 55' Gymnastics (WOD) 17:00 Gentle Yoga Flow 55' (Pink Plattform)	16:00 Boxen 55' (WOD) 16:00 Hyrox (WOD) 55'	15:00 Padle Tennis Turnier* 90' (3 Plätze) 17:00 Myo Yin Yoga 55' (Pink Plattform)	
Abend	19:00 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	

* Gegen Aufpreis