

	Donnerstag, 02.11.	Freitag, 03.11.	Samstag, 04.11.	Sonntag, 05.11.	Montag, 06.11.	Dienstag, 07.11.	Mittwoch, 08.11.	Donnerstag, 09.11.
<b>Sunrise</b>		7:30 - 8:30 Core Outdoor <b>Calestenics</b> 60'	07:15 - 08:15 Sunrise Yoga Outdoor 60'	7:00 - 8:00 Sunrise Run / Footing 60'	7:30- 8:30 Animal Flow meets Tabata 60'	07:15 - 08:15 Sunrise Yoga Outdoor 60'	07:30 - 08:30 Propriozeptives Krafttraining Outdoor 60'	7:15 - 8:15 High Intensity Intervall Outdoor
<b>Vormittag</b>	Anreise Lanzarote Flug 10:05 - 13:15  Transfer zum Hotel	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
		10:30-12:30 <b>Paddel Tennis*</b>	09:00 Wanderung* ca. 5 h  Mirador del Rio 504 HM 8.6 km  inkl. Viewpoints des Nordens oder Freizeit	12:00 - 13:00 Power Yoga Outdoor 60'	Ausflug Timafao National Park *  100 HM 7 km oder Freizeit	Freizeit	Ausflug Lanzarote	11:00-12:00 Dances Outdoor  10:00 Bike Tour* ca. 4 h  oder Freizeit / Dances
<b>Nachmittag</b>	ca. 14:30 Welcome Drink	individuelles Mittagessen		individuelles Mittagessen			individuelles Mittagessen	
	15:30 - 16:30 Bodyweight Training 60' Outdoor - <b>Calestenics</b> Park	14:30 - 16:00 Functional Training 60' <b>CrossFit</b>		16:00 - 17:15 Functional Training <b>Crossfit</b> 75' OK			16:00 - 17:15 Functional Training 14:30 - 16:00 75'	Freizeit
<b>Abend</b>	16:30-17:00 Yoga for Cool Down 30'		17:00 - 17:45 Foam Rolling		17:00-18:15 Yoga - Hip Opener Outdoor 75'	17:00 - 18:00 Swim 60'	16:30 - 17:30 Slo-Mo Yoga oder Yoga meets Mobility Outdoor 60'	
	Check-in	17:30 - 18:00 Input: How to cardio	17:45 - 18:00 Input: Faszien	17:45 - 18:15 Input: Krafttraining			17:30 - 18:00 Input: Mindfull Eating	
	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	ca. 11:30 Transfer Flughafen  Rückflug 14:05 - 19:10

\* = gegen Aufpreis

Freizeitaktivitäten
Wissen
Yoga
Regeneration
Workout

