

Provisorisches Programm: Wintersportplausch - Adelboden 28. - 31. Januar 2021

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag					
	28.01.2021	29.01.2021	30.01.2021	31.01.2021					
07.00 - 07.30	Individuelle Anreise								
07.30 - 08.00			Power Yoga (45 Min)	Pilates (45 Min)	Yoga (45 Min)				
08.00 - 08.30									
08.30 - 09.00			Rückentraining (55 Min)	Power Yoga (55 Min)	Jogging (55 Min)				
09.00 - 09.30									
09.30 - 10.00			Simple Core (30 Min)	simple Core (30 Min)	Pilates (55 Min)				
10.00 - 10.30			Ski fahren Individuell	Langlauf	Ski fahren Individuell				
10.30 - 11.00									
11.00 - 11.30		evtl. bereits am Morgen zusätzlicher Skitag?							
11.30 - 12.00									
12.00 - 12.30									
12.30 - 13.00									
13.00 - 13.30								Lunch individuell	
13.30 - 14.00									
14.00 - 14.30								Mental Centering (60 Min)	
14.30 - 15.00									
15.00 - 15.30									
15.30 - 16.00									
16.00 - 16.30	Begrüssung (Apéro)	Bauch Beine Po (45 Min)	Abfahrt Richtung Engstligenalp	Individuelle Heimreise					
16.30 - 17.00									
17.00 - 17.30	Functional Workout (60min)	Black Roll (45 Min)	Schneeschuhtour Engstligenalp (120 Min)						
17.30 - 18.00									
18.00 - 18.30	Yoga Stretch (45min)	Jogging (45 Min)							
18.30 - 19.00									
19.00 - 19.30	Apéro und gemeinsames Abendessen	Apéro und gemeinsames Abendessen	Fondue Iglu Engstligenalp						
19.30 - 20.00									
20.00 - 20.30									
20.30 - 21.00									
21.00 - 21.30		Karten spielen (Jassen)	Ausklang beliebig						
21.30 - 22.00									
22.00 - 22.30									
22.30 - 23.00									

* Frühstück individuell zwischen 7.30 Uhr und 10.00 Uhr

Entspannung
Sport
Outdoor
Essen