

Programm Workout Week, 04. - 11. November 2021

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
Sunrise	Anreise	Footing & Mobility 45'	Footing & Yoga 45'	Footing & Animal Flow 45'	Footing & Core 45'	Footing & Lauf ABC 45'	Footing & Pilates 45'		
Vormittag		Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	Healthy Brunch	90' Sunrise Session
		Boxen (Technik) 60' **		Obstacle Course 90'			Boxen (Technik) 60' **	Boxen (Koordination) 60' **	Healthy Brunch
		Theory & Tipps 15'					Theory & Tipps 15'	Theory & Tipps 15'	
Mittag		individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen
Nachmittag		Willkommensdrink & Check-in	Freizeit oder Biken*	Freizeit oder Spielsport Session*	Freizeit oder SUP*	Freizeit oder Surfen*	Freizeit oder Golfen*		Abflug
	UNIK Holiday Challenge Fuertes Fittest								
Abend	Beach Workout 90'	Bodyweight 90'	Sunset Run 6k / 10k 60'	Boxen (Kondition) 60' **	Active Recovery 60'	Tabata x Strength 60'	UNIK Holiday Challenge Fuertes Fittest		
	Theory & Tipps 15'	Theory & Tipps 15'	Theory & Tipps 15'	Theory & Tipps 15'		Theory & Tipps 15'			Theory & Tipps 15'
	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	Reach for the Stars (Hike in to the Night mit Pic Nic***)		Barbecue**

An jedem Tag gibt es nach dem Workout einen Theorieblock von 15 Minuten um dein Training, deine Erholung und deine Ernährung zu verbessern. Zusätzlich ist es jeden Tag möglich eine persönliche Trainingsberatung (30 Minuten) von unseren Coaches zu buchen.

* Gegen Aufpreis
 ** Gegen Aufpreis, Anmeldung bei Buchung
 ** Preis für Esswaren sind nicht inklusive

