

Provisorisches Programm: Fitness & Health Week - Davos 21. - 28. August 2021

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 07.30			Mobility (45') Wake Up Session	Sunrise Walk	Rumpf & Rücken (45') Wake up Session			
07.30 - 08.00		Core Workout				Mindful Morning (45')	Footing	Core & Mobility (45')
08.00 - 08.30			Frühstück		Frühstück			Tabata Training
08.30 - 09.00		Frühstück		Frühstück		Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00 - 09.30								
09.30 - 10.00			Krafttraining Basics Move & Progression		High Intensity Workout		Running Basics & Speed	
10.00 - 10.30								
10.30 - 11.00		Walk, Hike & Trails						
11.00 - 11.30							Balance Alle Levels	
11.30 - 12.00								
12.00 - 12.30								
12.30 - 13.00								
13.00 - 13.30								
13.30 - 14.00	Welcome Drink				All in (Fullbody Workout)			
14.00 - 14.30				E-Bike Tour*		Freizeit, Erholung, Spa		Seilpark*
14.30 - 15.00								
15.00 - 15.30	Bodyweight Training				Breath & Cold Water Alle Level			
15.30 - 16.00								
16.00 - 16.30			Fullbody Workout Alle Levels			Brain Fitness & Faszienrolle	Faszienrolle Alle Levels	
16.30 - 17.00								
17.00 - 17.30								
17.30 - 18.00	Mobility Session							
18.00 - 18.30		Trainings Basics	Fitness Myths	Nutrition	Stressless	Back Pain	Q&A	
18.30 - 19.00								
19.00 - 19.30	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	
19.30 - 20.00								
20.00 - 20.30								
20.30 - 21.00								

* Gegen Aufpreis

Entspannung
Sport
Outdoor
Wissen

