

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

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
07.00 - 07.30									
07.30 - 08.00		Core Workout (45')	Krafttraining (60') Basics Move & Progression	Sunrise Walk	Core Workout (45')	Mindful Morning (45')	Footing (45')	Tabata Training	
08.00 - 08.30								Core	
08.30 - 09.00								Mobility	
09.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09.30 - 10.00				Frühstück					
10.00 - 10.30									
10.30 - 11.00					High Intensity Workout	Running Basics & Speed	Brain Fitness		
11.00 - 11.30		Walk, Hike & Trails	E-Bike Tour*						
11.30 - 12.00									
12.00 - 12.30									
12.30 - 13.00									
13.00 - 13.30				All in (Fullbody Workout)			Seilpark*		
13.30 - 14.00	Welcome Drink				Freizeit, Erholung, Spa				
14.00 - 14.30									
14.30 - 15.00									
15.00 - 15.30	Bodyweight Training			Breath & Cold Water Alle Level			Balance & Brain Fitness Alle Levels		
15.30 - 16.00						Stretching			
16.00 - 16.30									
16.30 - 17.00									
17.00 - 17.30									
17.30 - 18.00	Mobility Session	Stretching	Faszien				Faszien		
18.00 - 18.30		Trainings Basics	Fitness Myths	Nutrition	Back Pain	Stressless	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

