

**Provisorisches Programm: UNIK Functional Fitness Weekend - Guarda**  
**31.08. - 03.09.2023**

**KUONI** | Sports Travel

**UCHSNER SPORT TRAVEL**

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	individuelle Anreise	07:30 Bootcamp	07:30 Balance & Core	07:30 CrossFit
		Frühstück	Frühstück	Mobility
ca. 11:00 Wanderung		13:00 Hyrox Training	Freizeit / Wellness	Frühstück & Feedback
				Check out & individuelle Abreise
Mittag				
Nachmittag	13:00 Willkommensdrink			
	14:30 Functional Circuit Training			
Abend	Check In			
	17:00 Mobility Session 45'	17:00 Faszien - Foam Rolling 45'	17:00 Regeneration & Stretching 45'	
	Input: Functional Training 15'	Input: Faszien 15'	Input: Mirjam von Rohr Hyrox & meine Erfahrungen (45')	
	19:00 gemeinsames Abendessen	19:00 gemeinsames Abendessen	19:00 gemeinsames Abendessen	

Programmänderungen vorbehalten.

Verpflegung
Sport
Entspannung
Outdoor
Wissen

