

Prov. Programm Surfen, Yoga & Fitness, 19. - 26. März 2023

	Sonntag, 19.3.	Montag, 20.3.	Dienstag, 21.3.	Mittwoch, 22.3.	Donnerstag, 23.3.	Freitag, 24.3.	Samstag, 25.3.	Sonntag, 26.3.	
Sunrise		7:30 - 8:15 Sunrise Workout Core & Balance	7:30 - 8:30 Bodyweight Strength & Cardio Outdoor Park	7:30 - 8:15 Footing	7:30 - 8:15 Sunrise Workout Core & Coordination	07.00 - 07:30 Animal Flow	07.00 - 07:30 Sunrise Yoga	6:15 - 7:00 Wake up Fun	
		8.15-9.00 Fullbody Flow		8:15-9:00 Yoga - Hips & Glutes	08.15 - 09:00 Power Yoga	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
Vormittag	Anreise Fuerte Flug 06:30 - 09:45 Transfer zum Hotel	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Surf Session	Surf Session	ca. 08:00 Transfer Flughafen Rückflug 10:25 - 15:25	
		Freizeit	11:00-12:00 Yoga Surf Recovery	Freizeit					
Nachmittag	ca. 11:30 Welcome Drink	Input: Sensomotorik 20' Theorie	individuelles Mittagessen	Input: Atmung 20' Theorie & Praxis	11:00 - 14:00 Bike Tour* oder Freizeit	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen		
	14:00 - 15:00 Power Yoga 60'	Surf Session	Surf Session	Surf Session		Freizeit	15:00 - 16:30 Padel Tennis* oder Freizeit		
	Check-in								
Abend	17:00-18:00 Travel Recovery Beach Workout 60'	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	19:00 Gemeinsames Abendessen	17:00-18:00 Trigger Point Selfmassage 60'	17:00 - 18:00 SloMo Yoga 60'	17:00 - 18:00 Mobility 60'	
									Input: Mobility and Stretching
	19:00 Gemeinsames Abendessen								
				20:30 Video-Analyse		20:30 Spielabend	Abschlussdrink & Feedback		

* = gegen Aufpreis

Surflektionen
Wissen
Yoga / Recovery
Freizeitaktivitäten
Workout

