

Provisorisches Programm PKZ Ladies Special Thunersee, 13. - 16. April 2023

Donnerstag, 13. April 2023		Freitag, 14. April 2023		Samstag, 15. April 2023		Sonntag, 16. April 2023	
bis 13:00	<i>individuelle Anreise Die Wellnessanlage im Hotel kann schon früher benutzt werden</i>	07:30 - 09:00	Yoga Lektion (alle)	07:30 - 09:00	Yoga Lektion (alle)	07:30 - 09:00	Wakeup Session am See (alle)
		09:00 - 10:30	Frühstück im Hotelrestaurant	09:00 - 10:30	Frühstück im Hotelrestaurant	09:00 - 10:30	Frühstück im Hotelrestaurant
		10:30 - 11:30	Krafttraining für Ladies Gruppe Einsteiger	10:00 - 14:30	Wanderung Niederhornregion ca. 2h Wanderzeit	10:30 - 11:30	Faszienrolle
		11:45 - 12:45	Krafttraining für Ladies Gruppe Fortgeschrittene				Offizieller Abschluss und individuelles Mittagessen
			<i>individuelles Mittagessen</i>		<i>individuelles Mittagessen</i>		
13:30	Treffpunkt für alle & Welcome Drink	13:45 - 15:15	Mindful eating + Praktische Tipps (alle)	15-16	Lifestyle - Make-up Workshop (2 Gruppen à ca. 60 min)	ab 13.30 <i>Freie Zeit für Treatments im Hotel (selbstständig frühzeitig buchen unter: 033 748 04 34) individuelle Heimreise</i>	
14:30 - 15:25	Functional Training (alle)	15:15-18:00 <i>Freie Zeit für Treatments im Hotel (selbstständig frühzeitig buchen unter: 033 748 04 34)</i>		16-17	Lifestyle - Make-up Workshop (2 Gruppen à ca. 60 min)		
15:30 - 16:25	Yoga & Stretching (alle)						
16:30 - 18:00	Freie Zeit für Treatments im Hotel (selbstständig frühzeitig buchen unter: 033 748 04 34)						
17:30 - 19:00	Lifestyle - Präsentation Best of Basics (alle)	19:00	Abendessen im Hotelrestaurant	17.30-18.30	Fitness Talk (alle)		
19:30	Abendessen im Hotelrestaurant	21:00 - 22:00	Lifestyle - Stiletto Abend (alle)	19:30	Abendessen im Hotelrestaurant		

Das Programm ist provisorisch und kann vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmerinnen etc. angepasst werden)

Lifestyle
Wissenswertes & Ernährung
Fitness
Yoga

<https://www.beatenberg.ch/de/sommer/Erleben-Geniessen/Wanderwege>