

Programm Workout Week Fuerteventura mit UNIK Sports
11. - 18. November 2025



Tag Zeit	Dienstag 11.11.2025	Mittwoch 12.11.2025	Donnerstag 13.11.2025	Freitag 14.11.2025	Samstag 15.11.2025	Sonntag 16.11.2025	Montag 17.11.2025	Dienstag 18.11.2025	
	Anreisetag	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Abreisetag	
Vormittag	Anreise Flug 09:35 - 13:00 Transfer zum Hotel und Check In		07:30 Boxen 60'	07:30 Footing & Lauf ABC 45' (Outdoor)	07:30 Sunrise Flow 60'		07:30 Bodyweight Workout 60'	07:30 Boxen 60'	
		08:00 Core & Balance 60'	08:00 Crossfit 60'			08:00 Hyrox 60'	08:00 Dance-Fitness		07:30 Sunrise Session (Fitness x Boxen) 75'
		Frühstück		Frühstück & Freizeit		Frühstück		Frühstück	
		11:00 Input				11:00 Input		11:00 Input	
Mittag		11:30 Boxen 60'	11:30 Crossfit 60'				11:00 Boxen 60'	11:30 Boxen 60'	
				11:30 Boxen 60'	11:30 Crossfit 60'	11:30 Boxen 60'	11:30 Crossfit 60'	11:30 Crossfit 60'	
	individuelles Mittagessen		Bike / e-Bike Tour*	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	Surfen*	individuelles Mittagessen	Frühstück Check out & Abreise	
Freizeit		ca. 3h	Einführung Padle Tennis*	Freizeit	Freizeit		Freizeit oder Padle Tennis* 90min		
16:00 Gentle Yoga Flow 60'	16:00 Boxen 60'		Freizeit						
Nachmittag	Welcome Drink & Infos zur Woche							Transfer Flughafen ca. 11:00 Uhr Flug 14:00 - 19:10	
	16:30 Beach Workout 60' >Outdoor		17:00 Myo Yin Yoga 60'	16:00 Crossfit 60'	16:30 Boxen 60'	17:00 Stretching 45'	16:00 Gentle Yoga Flow 60'		16:00 Bodyweight
Abend					Reach for the Stars > Sunset Hike				
	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	18:45 gemeinsames Abendessen	

* Gegen Aufpreis
 ** Preis für Esswaren sind nicht inklusive