

Prov. Programm Surfen, Yoga & Fitness, 24. - 31. März 2024

	Sonntag, 24.03.	Montag, 25.3.	Dienstag, 26.3.	Mittwoch, 27.3.	Donnerstag, 28.3.	Freitag, 29.3.	Samstag, 30.3.	Sonntag, 31.3.
Sunrise	Anreise Fuerte Flug 06:30 - 09:45 Transfer zum Hotel	07:30 - 08:30 Core & Balance	7:30 - 8:30 Bodyweight Strength & Cardio	7:30 - 8:15 Footing Frühstück	07:30 - 08:30 Yoga - let's Twist	07:00 - 07:45 Sunrise Workout Core & Coordination Frühstück	07:00 - 07:45 Wake up Flow Frühstück	6:15 - 7:00 Wake up Fun Frühstück
Vormittag		Frühstück	Frühstück	ca. 9:15 Transfer Surfspot für Surf Session	Frühstück	ca. 9:15 Transfer Surfspot für Surf Session	ca. 9:15 Transfer Surfspot für Surf Session	ca. 9:15 Transfer Surfspot für Surf Session
Nachmittag	ca. 11:30 Welcome Drink	Input: Sensomotorik 20' Theorie	individuelles Mittagessen		11:00 - 14:00 Bike Tour* oder Freizeit			
	14:15-15:15 Travel Recovery Workout 60'	ca. 14:15 Transfer Surfspot für Surf Session	ca. 14:15 Transfer Surfspot für Surf Session	Video-Analyse Surf		Freizeit	15:00 - 16:30 Padel Tennis* oder Freizeit	
	Check in & Freizeit			17:00 - 18:00 Yoga 60'	17:00 - 18:00 Yoga - Hips & Glutes 60'		17:00-18:00 Trigger Point Selfmassage 60'	17:00 - 18:00 SloMo Yoga 60'
Abend					Input: Faszien 20'	Input: Mobility and Stretching 20'		
	ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	
						20:30 Spielabend		

* = gegen Aufpreis

Surflektionen
Wissen
Yoga / Recovery
Freizeitaktivitäten
Workout

