

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	07:30 - 08:30 Yoga - let's Twist	07:00 - 07:45 Sunrise Workout Core & Coordination	07:00 - 07:45 Wake up Flow	6:15 - 7:00 Wake up Fun
		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	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. 08:00 Transfer Flughafen Rückflug 10:40 - 15:50
	Freizeit		11:00-12:00 Yoga Surf Recovery					
Nachmittag	ca. 11:30 Welcome Drink	Input: Sensomotorik 20' Theorie	individuelles Mittagessen	Video-Analyse Surf	11:00 - 14:00 Bike Tour* oder Freizeit	individuelles Mittagessen	individuelles Mittagessen	
	14:15-15:15 Travel Recovery Workout 60'	ca. 14:15 Transfer Surfspot für Surf Session	ca. 14:15 Transfer Surfspot für Surf Session					
Abend	17:00 - 18:00 Yoga 60'			ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen	17:00 - 18:00 Yoga - Hips & Glutes 60'	17:00-18:00 Trigger Point Selfmassage 60'	17:00 - 18:00 SloMo Yoga 60'
	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

