

	Donnerstag, 01.05.	Freitag, 02.05.	Samstag, 03.05.	Sonntag, 04.05.	Montag, 05.05.	Dienstag, 06.05.	Mittwoch 07.05.	Donnerstag, 08.05.
08:00 - 09:00		Beach Power Walk <i>Clemens</i>	Morning Mobility <i>Clemens</i>	Beach Power Walk <i>Clemens</i>	Freier Tag!	Morning Mobility <i>Clemens</i>	Beach Power Walk <i>Clemens</i>	
<i>Frühstück</i>								
10:00 - 11:00		HIIT <i>Clemens</i>	Tabata <i>Clemens</i>	Bike Tour* <i>Clemens</i>	gemeinsamer Ausflug	Koordi Fit <i>Clemens</i>	Tabata <i>Clemens</i>	
11:00 - 12:00		Rückenpower <i>Michél</i>	Core & Stability <i>Michél</i>	Bike Tour* <i>Clemens</i>		Fight Fit <i>Clemens</i>	Stretch & Mobility <i>Clemens</i>	
12:00 - 13:00		Stretch & Relax <i>Michél</i>	Stretch (30 Minuten) <i>Michél</i>	Bike Tour* <i>Clemens</i>		Rückenpower (30 Minuten) <i>Michél</i>	CBW <i>Michél</i>	
<i>Siesta</i>								
14:30 - 15:00	Anreise	Cardio <i>Michél</i>	Beach Roxx <i>Clemens</i>	BBP <i>Michél</i>		Functional Workout <i>Michél</i>	Zirkeltraining <i>Michél</i>	Abreise
15:00 - 16:00		Bauch x-press (30) <i>Michél</i>	Beach Team Games <i>Clemens</i>	Beach Cardio <i>Michél</i>		Core & Stability <i>Michél</i>	Aqua Fitness <i>Michél</i>	
16:00 - 17:00	16:30 Welcome ❤️	Gym Session <i>Clemens</i>	Aqua Fitness <i>Michél</i>	Gym Session <i>Michél</i>		Aqua Fitness <i>Michél</i>	tba	
17:00 - 18:00	Stretch & Mobility <i>Clemens</i>	CBW <i>Michél</i>	tba	Stretch & Relax (30) <i>Clemens</i>			Gym Session <i>Clemens</i>	

In den Power Kursen werden unterschiedliche Level angeboten, so dass jeder auf seine Kosten kommt.

Kurslänge: 50 Minuten

* begrenzte Teilnehmerzahl, ggf. Leihgebühr