

Ablaufplan „Bayside“ Scharbeutz 26.10.-28.10.2018

Freitag

ab 15.00 Uhr	Check-In
16.00 Uhr	Sekt - Empfang -BAYBAR-
17.00 - 17.45 Uhr	Zumba Fitness mit Jessika
17.45 - 19.00 Uhr	Yin - Yoga mit Zahra
20.00 Uhr	Gemeinsames Essen im Hotel Restaurant -COAST- (3- Gang Menü, Getränke sind nicht inklusive!)

Samstag

7.45 - 9.00 Uhr	Vinyasa - Yoga mit Zahra
ab 9.00 Uhr	gemeinsames Frühstück
11.00 - 11.45 Uhr	Tabata mit Anja
11.45 - 12.45 Uhr	Athletik Pilates mit Anja
15.30 - 16.15 Uhr	Zumba Toning mit Jessika
16.15 - 17.00 Uhr	Bauch und Rücken intensiv mit Jessika
17.00 - 18.15 Uhr	Yin - Yoga mit Zahra
20.00 Uhr	Gemeinsames Essen im Hotel Restaurant -COAST- (3- Gang Menü, Getränke sind nicht inklusive!)

Sonntag

8.00 - 9.00 Uhr	Walken am Strand mit Anja
ab 9.00 Uhr	gemeinsames Frühstück
ab 11.00 Uhr	Check-Out :(

Irrtümer und Kurzfristige Änderungen des Ablaufs behalten wir uns vor.
Bringe Dir zu den Kursen bitte eine **eigene Sportmatte** und genügend zu trinken mit.

Unsere Indoor-Kurse finden im Raum **-SIDE-** statt, zum Walken ist der Treffpunkt im Foyer.

Für das Abendessen wird es eine Auswahlkarte geben, Du kannst den Hauptgang aus Fisch, Fleisch oder vegetarisch selbst wählen.

Wir wünschen allen Teilnehmern ein sportliches und entspanntes Wochenende!

Buche Deine nächste aktive Auszeit auf unserer neuen Homepage: **www.balance-aktivreisen.de** .