



Ablaufplan „Strandgut SPO“ 15.03.-17.03.2019

Freitag

15.00 Uhr

Check-In

16.00 Uhr

Welcome - Sekt Empfang :)

17.00 - 17.45 Uhr

Zumba® Fitness mit Jessi

17.45 - 18.30 Uhr

Bauch Beine Po mit Anja

20.00 Uhr

Gemeinsames Essen im Hotel

Restaurant „Deichkind“ (Buffet, exkl. Getränke)

Samstag

8.00 - 9.00 Uhr

Yoga mit Anja

ab 9.00 Uhr

Gemeinsames Frühstück im Hotel

10.30 - 11.15 Uhr

Tabata mit Anja

11.15 - 12.15 Uhr

Pilates mit Anja

16.00 - 17.00 Uhr.

Body Complete Workout mit Jessi

17.00- 17.45 Uhr

Stretch & Relax mit Jessi

20.00 Uhr

Gemeinsames Essen im Hotel

Restaurant „Deichkind“ (Buffet, exkl. Getränke)

Sonntag

8.00 - 9.00 Uhr

Walken am Strand mit Anja

ab 9.00 Uhr

Gemeinsames Frühstück im Hotel

11.00 Uhr

Check-out :(

Irrtümer und Kurzfristige Änderungen des Ablaufs behalten wir uns vor.

Bringe Dir zu den Kursen bitte ausreichend zu trinken mit.

Unsere Indoor-Kurse finden in der **Work Life Lounge** statt, zum Walken ist der Treffpunkt im Foyer.

Wir wünschen allen Teilnehmern ein sportliches und entspanntes Wochenende!

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

aktivreisen.de .