

Ablaufplan „Beach Motel“ Heiligenhafen 30.10.2020-01.11.2020

Freitag

ab 15.00 Uhr
16.00 Uhr

Check-In

Sekt - Empfang **-Holy Harbour Grill-**

16.30 - 17.15 Uhr
17.15 - 18.00 Uhr
18.00 - 19.00 Uhr

Jumping mit Jessi **Kurs 1**
Tabata mit Anja
Inside Flow Yoga mit Anja

20.00 Uhr

Gemeinsames Essen im **-Holy Harbour Grill-**
(Getränke sind **nicht** inklusive!)

Samstag

7.45 - 9.00 Uhr
8.00 - 9.00 Uhr
ab 9.00 Uhr

Vinyasa Yoga mit Jessi
Walken am Strand mit Anja
gemeinsames Frühstück

10.30 - 11.30 Uhr
11.30 - 12.15 Uhr
12.15 - 13.15 Uhr

Pilates mit Anja
Bodystyling mit Anja
Jumping mit Anja **Kurs 2**

16.00 - 16.45 Uhr
16.45 - 17.30 Uhr
17.30 - 18.30 Uhr

Zumba mit Jessi
Body Complete Workout mit Jessi
Jumping mit Jessi **Kurs 3**

20.00 Uhr

Gemeinsames Essen im **-Holy Harbour Grill-**
(Getränke sind **nicht** inklusive!)

Sonntag

7.45 - 9.00 Uhr
8.00 - 9.00 Uhr
ab 9.00 Uhr
ab 11.00 Uhr

Vinyasa Yoga mit Jessi (
Walken am Strand mit Anja
gemeinsames Frühstück
Check-Out :)

Irrtümer und Kurzfristige Änderungen des Ablaufs behalten wir uns vor.

Bringe Dir zu den Kursen bitte ausreichend zu trinken mit. Wenn du auf Deine eigene Yoga-Matte nicht verzichten möchte, bringe diese gerne mit.

Für die Outdoor Kurse ist der Treffpunkt 5 Minuten vor Kursbeginn im Foyer.

Unsere Indoor-Kurse finden im Eventraum im Erdgeschoss statt.

Für die Jumping Kurse könnt ihr Euch vorab eintragen lassen. wir haben 14 Plätze pro Kurs.

Wir wünschen allen Teilnehmern ein sportliches und entspanntes Wochenende!