

Ablaufplan „Lighthouse Hotel & Spa“ Büsum 19.03.2021 - 21.03.2021

Freitag

ab 15.00 Uhr
16.00 Uhr

Check-In
Sekt - Empfang „Eventflur“

16.30 - 17.30 Uhr
17.30 - 18.30 Uhr

Tabata mit Anja
Inside Flow Yoga mit Anja

20.00 Uhr

Gemeinsames Essen im Restaurant „Landgang“
(Getränke sind **nicht** inklusive!)

Samstag

7.45 - 9.00 Uhr
8.00 - 9.00 Uhr

Vinyasa Yoga mit Jessi
Walken am Strand mit Anja

ab 9.00 Uhr

gemeinsames Frühstück

10.30 - 11.30 Uhr
11.30 - 12.30 Uhr
12.30 - 13.00 Uhr

Pilates mit Anja
Bodystyling mit Anja
Faszination Faszien mit Anja

16.00 - 16.45 Uhr
16.45 - 17.30 Uhr
17.30 - 18.00 Uhr.

Zumba mit Jessi
Bauch, Beine, knackiger Po mit Jessi
Deep Stretch & Relax mit Jessi

20.00 Uhr

Gemeinsames Essen im Restaurant „Landgang“
(Getränke sind **nicht** inklusive!)

Sonntag

7.45 - 9.00 Uhr
8.00 - 9.00 Uhr

Vinyasa Yoga mit Jessi
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 immer ausreichend zu trinken und ein Handtuch mit.
Für die Walking Kurse ist der Treffpunkt 5 Minuten vor Kursbeginn im Foyer.
Unsere Indoor-Kurse finden im Raum „Campen“ statt.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen ein sportliches und entspanntes Wochenende!