

Swiss Sports Week

	Dienstag 08.05.12	Mittwoch 09.05.12	Donnerstag 10.05.12	Freitag 11.05.12	Samstag 12.05.12	Sonntag 13.05.12
		Tunesischer Tag				Gala & Turnier
		Sonnenaufgangs Frühstück ca. 5h15				
08h00	Power Yoga mit Marcel	Power Yoga mit Marcel	Power Yoga mit Marcel	Power Yoga mit Marcel	Power Yoga mit Marcel	Power Yoga mit Marcel
08h30		Tauchausflug 1/2 Tag		Tauchausflug 1/2 Tag		
09h00	Clubrundgang		See you Tennis Turnier (Kennenlernen)	Reitausflug zum Markt nach Midoun mit Salim		Play & Win Tennis Turnier
09h00		Nordic Walking mit Lena		Nordic Walking mit Lena		Nordic Walking mit Lena
09h00	Quad Tour	Quad Tour	Quad Tour	Quad Tour	Quad Tour	Quad Tour
10h00	Bodyfit Welcome mit allen Trainern	Bodyfit "Go hard or go home" mit Olivia	Bodyfit "Fat-Killer" mit Olivia	Bodyfit "Party Toning" mit Olivia	Bodyfit "Beach Body" mit Olivia	Bodyfit "V.I.P" mit Olivia
10h00	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas
10h00		Tennis Schnupperstunde	Tauch Schnupperstunde			
10h00	Bogenschiessen	Bogenschiessen	Bogenschiessen	Bogenschiessen	Bogenschiessen	Bogenschiessturnier
11h00	Zumba mit Joe	Hip Hop mit Joe	Bodypump mit Martina	Thai Bo mit Christoph	Zumba mit Patrizia	Bodypump mit Martina
11h00	Bogenschiessen Einführung	Bogenschiessen Einführung	Backstage Rundgang (ca. 90 Min.)			
11h30	Aquafit mit Lena	Aquafit mit Lena	Aquafit mit Joe	Aquafit mit Lena	Aquafit mit Eni	Aquafit mit Eni
14h00	Schnupper Surfen		Schnupper Surfen	Schnupper Surfen	Schnupper Surfen	Schnupper Surfen
14h00		Ausritt zur Blauen Laguna (Pferd & oder Kutsche)				
14h30		Segel Regatta				
15h00	Rückenfit mit Eni	Oriental Dance mit Lena	Step Aerobic mit Lena	Flexibar am Strand mit Eni	Dance Aerobic mit Lena	Wirbelsäulengymnastik mit Eni
15h00	Bogenschiessen	Bogenschiessen	Bogenschiessen	Bogenschiessen	Bogenschiessen	Bogenschiessen
15h00	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball mit Andreas	Beachvolleyball Turnier
15h00	Schnupperreiten	Quad Cup (im Club)			Schnupperreiten	
15h30	Wasserball		Wasserball		Wasserball	
16h00	Body Styling mit T-Bow mit Eni	Step Aerobic mit Lena	Zumba mit Joe	Bootcamp am Strand mit Drill Sergeant Olivia	Body Styling mit T-Bow mit Eni	Flexibar mit Lena
16h00		Long Distance Cycling 120 min. mit Eni				
16h30						Gala Cycling mit Eni
17h00		Fussball	Fussball	Fussball	Fussball	

17h00	Einsteiger Cycling mit Lena		Indoor Cycling mit Eni	Indoor Cycling mit Lena	Indoor Cycling mit Lena	
17h00	Pilates mit Marcel	Thai Bo mit Christoph (mit Stretching)	Pilates mit Marcel	After Bootcamp Stretching am Strand mit Olivia	Pilates mit Marcel	Stretch & Relax mit Lena
17h30						Sauna Aufguss
18h00	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	
21h00						21h00: Swiss Sports Week Treff im Theater

- Aerobic Platz**
- am Strand / Beachvolleballplatz**
- Indoor Cycling Room (beim Wellness Center)**
- Wellness Center**
- Pool / Radiokabine**
- Multifunktionsplatz**
- Reception
- Theater**

- Reiten: Treffpunkt bei Reception, im voraus anmelden! Reiten ist kostenpflichtig (ausser Schnupperstunde)
- Tauchausflug:** Besprechung, einschreiben und Treffpunkt bei Tauchschule, Abfahrt 9h00 /Dauer 1/2 Tag, kostenpflichtig
- Nautikcenter / Segelregatta: Anmeldung Surfschule, Treffpunkt Strand**
- Frühstück:** Anmeldung im Restaurant, Treffpunkt bei Strandrestaurant "Pescadora", kostenpflichtig
- Backstage Rundgang:** Anmeldung an Réception, Treffpunkt Poolbar
- Tennisbar**
- Bogenschiess Platz**
- Strandrestaurant**

Kurze Erklärungen zu den Sportarten:

- AquaFit:** Ein gelenkschonendes Kräftigungs- und Ausdauerprogramm mit verschiedenen Zusatzgeräten im Wasser.
- Bodyfit:** alle Bodyfit Stunden kräftigen die Problemzonen Bauch, Beine und Po mit oder ohne Zusatzgeräten, Kalorienverbrennen, Ausdauertraining
- Bodypump:** Langhanteltraining zur Kräftigung des ganzen Körpers
- Bootcamp am Strand:** sehr intensives Workout am Strand, ohne Zusatzgeräten. Fitnessstaugliche Kleider anziehen mit Turnschuhen
- Dance Step:** Aerobes Training auf dem Step
- Dance Aerobic:** verbindet klassische Elemente des Aerobic mit faszinierenden Moves des Video-Clip-Dancing.
- FlexiBar:** Effektives Kraftausdauertraining für die Tiefenmuskulatur mit einer Glasfaserstange, die durch die Teilnehmer in Schwingung versetzt wird, für Anfänger & Fortgeschrittene
- Hip Hop:** verschiedene Tanzstile wie Streetdance und Funky Dance, wird alleine getanzt. Dieser Tanzstil ist vor allem bekannt aus Musik-Videos von VIVA oder MTV.
- Indoor Cycling:** Zielorientiertes Herzkreislauftraining in der Gruppe auf dem Fahrrad.
- Nordic Walking:** Trainiert die aerobe Ausdauer, kräftigt gleichzeitig Arm- und Oberkörpermuskulatur.
- Oriental Dance:** Bauchtanz, Tribal Fusion
- Pilates:** Steigerung der Kraft und Beweglichkeit des Körpers unter Anspannung der Körpermitte, verbunden mit einer speziellen Atmung, zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und des Wohlfühls.
- Power Yoga:** Moderner Yoga Stil aus Amerika kommend. Ist abgeleitet vom "Asthanga" (Vinyasa) Yoga
- Stretch&Relax:** Dehnübungen zur Vorbeugung von Muskelverkürzungen sowie mentale und körpliche Entspannung.
- Thai bo:** Stoss- und Trettechniken aus dem Kickboxen und Karate mit Musik.
- Traumreise:** Entspannung pur, während der Instruktor eine Geschichte zum Träumen erzählt
- Zumba:** Mischung zwischen Latin, Merenque und Salsa. Aerobic-Fitness Workout der anderen Art mit viel Spass.
- Wirbelsäulengymnastik:** Stärkung der Rückenmuskulatur