

	Freitag 04.05.18	Samstag, 05.05.18	Sonntag 06.05.18	Montag, 07.05.18	Dienstag, 08.05.18	Mittwoch, 09.05.18	Donnerstag, 10.05.18	Freitag, 11.05.18	
	Gala Abend Motto: schwarz/weiss							Gala Abend Motto: schwarz/weiss	
07h15				Pranayama Atemübung (all Level) Astrid, 30 min		Pranayama Atemübung (all Level) Astrid, 30 min			
07h45		Sun Salutation Yoga (all Level) Astrid, 75 min	Yoga Challenge (Level II) Astrid, 75 min			Herzöffner Yoga (Level II) Astrid, 75 min	Bye bye Yin & Yang Yoga Astrid, 75 min		
08h30	Beachvolleyball Waldemar & Markus, 90 min	Beachvolleyball Waldemar & Markus, 120 min	Beachvolleyball Waldemar & Markus & Alberto, 120 min	Beachvolleyball Waldemar & Markus, 120 min		Beachvolleyball Waldemar & Markus & Alberto, 120 min	Beachvolleyball Waldemar & Markus, 120 min		
09h15	Clubrundgang um 09:00 Uhr	Bauch-Rückenfit Training Bea, 60 min	HIIT Alberto, 60 min	Athletic Workout Olivia, 60 min		Step Choreo Sabine, 60 min			
10h15	Welcome Workout SWISS SPORTS WEEK Team Presentation 90 min	FunTone® Olivia, 60 min	Bauch Beine Po Olivia, 60 min	M.A.X. vs Bauch Bea, 60 min		Functional Workout Olivia, 60 min	Bye Bye Workout Sabine, Olivia, Alberto, 60 min		
10h15									
11h00					Cycling Markus, 60 min		Bye Bye Cycling Bea, 60 min		
11h15			Fitness Dance Alberto, 60 min	Pilates Bea, 60 min	Zumba Alberto, 60 min		Langhantel Training Alberto, 60 min	Flow & Relax Olivia & Alberto, 60 min	
11h30			Beachvolleyball Anfänger Waldemar & Markus, 60 min				Beachvolleyball Anfänger Waldemar & Markus, 60 min		
11h30	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Sabine & Alberto, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min		

Lunchtime - Lunchtime - Lunchtime - Lunchtime - Lunchtime

14h00	Beachvolleyball Waldemar & Markus, 120 min	Beachvolleyball Waldemar & Markus, 120 min	Beachvolleyball Waldemar & Markus, 120 min	Trainingsfreier Nachmittag für Swiss Sports Week	Beachvolleyball Waldemar & Markus, 120 min	Beachvolleyball Turnier Waldemar & Markus ab 14:30h - open end	Abflug SWISS SPORTS WEEK
15h00		Swiss Sports Week Challenge 15:15h-16:45h, 90 min		Chill Out am Beach Club YOGA mit Astrid 15h-17h	Cycling Marathon Bea, 60 min		
15h15	Pilates Bea, 45 min	Nordic Walk Aldiana, 45 min	Step Choreo Sabine, 45 min	X-CO Walking Aldiana, 45 min	Zumba Nadja, 45 min	FLEXI-Bar® Aldiana, 45 min	
16h00	Langhantel Training Alberto, 60 min	Core X Aldiana, 45 min	Fight Workout Alberto, 60 min	deepWORK® Aldiana, 45 min	Tabata Training Olivia, 60 min	Zirkeltraining Aldiana, 45 min	
17h00	Gentle Yoga (all Level) Astrid, 60 min	Body & Mind Alberto, 60 min	BLACKROLL® Olivia, 60 min	Stretching mit Traumreise Olivia & Alberto, 60 min	BLACKROLL® Olivia, 60 min	Body & Mind Alberto, 60 min	
16h00					Cycling Marathon Sabine, 60 min		
17h00	Cycling Bea, 60 min	Cycling Aldiana, 60 min	Cycling Bea, 60 min		Cycling Marathon Markus, 60 min		
22h30				Zumba und Beach Party Alberto & Nadja & Sabine & Caro			

Aerobic Platz

Pool / Radiokabine

Volleyball Platz

Fussballplatz

Cycling auf der Terasse

Beach Bar

Erklärung zu den Sportarten

Aquafit: Ein gelenkschonendes Kräftigungs- und Ausdauerprogramm mit verschiedenen Zusatzgeräten im Wasser.

Athletic Workout: Trainiere wie ein Athlet => Schnelligkeit, Kraft, Agilität, Gleichgewicht – das Ganzkörpertraining.

Bauch Beine Po: Kräftige die Problemzonen Bauch, Beine und Po mit oder ohne Zusatzgeräten. Verbrenne Kalorien und verbessere deine Ausdauer.

Bauch-Rückenfit: Hier stärkst du deine Rückenmuskulatur durch ein gezieltes Kräftigungstraining. Dieses bringt Stabilität für Rücken, Bauch und eine gesunde Körperhaltung.

BLACKROLL®: ist das ideale Hilfsmittel für eine einfache und intensive Selbstmassage der Muskeln und Faszien. Die Anwendung sprechen Verspannungen und Schmerzpunkte direkt an.

Body & Mind: Functional-Training, Rumpf-Training und Haltungs-Training kombiniert mit mentaler Stärke. Spüre die Intensität in der Ruhe.

Chill out: ultimativer relax Nachmittag mit live DJ's und Yoga.

Core X: Das ultimative Bauchtraining

Cycling: Ausdauersport auf stationären Fahrrädern zu motivierender Musik auf der Terrasse.

deepWORK®: Ein funktionelles Intervalltraining, dass auf dem Prinzip von Yin und Yang aufbaut. Es vereint Kräftigung, Ausdauer und Entspannung.

Fight Workout: Die Mischung aus den Martial-Arts verbunden in einer Lektion. Der schweisstreibende Fitnesskampf.

Fitness Dance: In dieser Lektion machen wir aus einfachen Schritten eine bühnenreife Show. Ideal für Beginner und Bewegungsliebhaber.

FLEXI-Bar®: Ein vielseitig einsetzbares Trainingsgerät, das die Tiefenmuskulatur trainiert. Für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene.

Flow & Relax: Ein Zusammenspiel der ruhigen Welten: Elemente aus Gi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit, PMR, Traumreise, Autogenes Training, etc. fließen zusammen.

Functional Workout: Beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Verbrennt viele Kalorien!

FunTone®: Ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. Dreidimensional, funktionell und athletisch – für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen.

HIIT: Ein Intervall-Training der Superlative. Entdecke deine Fitnessgrenze mit sportorientierten Übungen.

Intervall Training: Das ist eine Trainingsmethodik im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Hier wird geschwitzt und nachgebrannt.

Langhantel Training: Ein intensives Krafttraining. Die Langhanteln sind die idealen Gewichte, um ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen sowie ein umfassendes Ganzkörpertraining zu absolvieren.

M.A.X.®: "Muscle Activity Excellence": kräftigt und strafft Beine, Po, Oberkörper- und Rumpf, verbessert die Balance und Koordination, optimiert den Fettstoffwechsel, steigert die Kondition.

Nordic Walk: Die Gehtchnik mit Nordic-Walking-Stöcken ist einfach zu erlernen, der bewusste Stockeinsatz entlastet den Bewegungsapparat und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Pilates: Ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.

Step Choreo: Ein Mix aus Aerobic-Schritten und tänzerischen Elementen auf dem Step.

Stretching mit Traumreise: Mentale und körperliche Entspannung. Den Tag ausklingen lassen. Folge einer Geschichte und lass die Tiefenentspannung zu.

Swiss Sports Week Challenge: Spass, Sport und Spiel mit den Swiss Sports Week Trainern. Lass dich überraschen!

Tabata Training: Intervall Training im 4 Minuten Rhythmus. Der Nachbrenneffekt ist der Hammer.

XCO® Walk: Herz-Kreislauf-Krafttraining mit speziellen Hanteln

Yoga: Freue dich auf kraftvolle Vinyasa Stunden im dynamischen Flow-Stil - mit Yoga & Prana in den Tag => Astrid unterstützt dich aus vollem Herzen.

Zirkeltraining: Das ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen.

Zumba: Mischung zwischen Latin, Merenque und Salsa. Aerobic-Fitness Workout der anderen Art mit viel Spass.