

| | Freitag 10.05.19 | Samstag, 11.05.19 | Sonntag 12.05.19 | Montag, 13.05.19 | Dienstag, 14.05.19 | Mittwoch, 15.05.19 | Donnerstag, 16.05.19 | Freitag, 17.05.19 |
|-------|--|---|--|---|--|---|--|---|
| 07h15 | | | Pranayama Atemübung (all Level) Astrid, 30 min | | | | | |
| 07h45 | | Yoga: Sun Salutation (Level Basic) Astrid, 75 min | Yoga: Handstand, Krähe, Om & Du (Level II) Astrid, 75 min | | Soulyoga (Herzöffner) (Level II) Astrid, 75 min | Yoga Challenge (Level II) Astrid, 75 min | Ying Yang Goodbye Yoga Astrid, 75 min | |
| 08h30 | | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | |
| 09h15 | | Dance 4all Alberto, 60 min | Starker Rücken flacher Bauch Bea, 60 min | Langhantel Training Alberto, 60 min | Athletik Workout Olivia, 60 min | Pilates Bea, 60 min | | |
| 10h00 | | | | Cycling Markus, 60 min | | | Bye Bye Cycling Bea & Markus, 60 min | |
| 10h15 | | Schlager Party BBP Olivia, 60 min | Step Fatburner Olivia, 60 min | Funktional Workout Olivia, 60 min | M.A.X. vs Bauch Bea, 60 min | FunTone® Olivia, 60 min | Bye Bye Workout Olivia & Alberto, 60 min | |
| 11h15 | Ankunft SWISS SPORTS WEEK | M.A.X. vs Bauch Bea, 60 min | Zumba Alberto, 60 min | Pilates Bea, 60 min | TRX Training Aldiana, 45 min | Zumba Alberto, 60 min | Flow & Relax Olivia & Bea & Alberto, 60 min | |
| 11h30 | | Aquafit Aldiana, 30 min | Aquafit Aldiana, 30 min | Aquafit Aldiana, 30 min | Aquafit Alberto, 30 min | Aquafit Aldiana, 30 min | Aquafit Aldiana, 30 min | |
| 12h00 | Welcome Apéro Swiss Sports Week | Lunchtime - Lunchtime - Lunchtime - Lunchtime - Lunchtime - Lunchtime - Lunchtime | | | | | | |
| 13h30 | | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Trainingsfreier Nachmittag für Swiss Sports Week | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Beachvolleyball Markus & Frederike, 120 min | Beachvolleyball Turnier Swiss Sports Week ab 14:30h - open end | |
| 15h00 | | | | Acro Yoga am Beach Club mit Astrid, 15h-17h | | | | |
| 15h15 | | FLEXI-BAR® meets XCO Aldiana, 45 min | Bootcamp Aldiana, 45 min | Zirkeltraining Aldiana, 45 min | deepWORK® Aldiana, 45 min | Step Aerobic Aldiana, 45 min | Cycling Marathon Markus, 60 min | TRX Training Aldiana, 45 min |
| 16h00 | Welcome Workout Bea, Olivia, Alberto, Aldiana Team | Langhantel Training Claudia & Alberto, 60 min | deepWORK® Aldiana, 45 min | BBP Aldiana, 45 min | Cardio Workout Alberto, 60 min | Intervall Challenge Olivia & Alberto 60 min | Cycling Marathon Bea, 60 min | FLEXI-BAR® meets XCO Aldiana, 45 min |
| 17h00 | Yoga 4 ALL (all Level) Astrid, 30 min | BLACKROLL® Olivia, 60 min | Body & Mind Alberto, 60 min | Stretch & Relax Aldiana, 45 min | Stretching mit Traumreise Olivia, 45 min | BLACKROLL® Olivia, 60 min | Cycling Marathon Markus, 60 min | Stretch & Relax Aldiana, 45 min |
| 17h00 | | Cycling Bea, 60 min | Cycling Bea, 60 min | | Cycling Markus, 60 min | | | |
| 18h00 | | | | | | | | |
| 22h30 | | | | | | | | Abflug SWISS SPORTS WEEK |

Aerobic Platz

Fussball Platz (Wiese)

Pool / Radiokabine

Volleyball Platz

Cycling auf der Terrasse

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

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.

Bootcamp: Ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining an verschiedenen Stationen im und um den Club.

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

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

Dance 4all: In dieser Lektion machen wir aus einfachen Schritten eine bühnenreife Show. Ideal für Beginner und Bewegungsliebhaber.

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

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.

Intervall Challenge: Lass dich überraschen von Tabata, 45 sek, 60 sek, etc. Der Nachbrenneffekt ist der Hammer.

Langhantel Training: Intensives Krafttraining mit Hilfe einer Langhantel und variablen Gewichten zur gezielten Definition aller grossen Hauptmuskeln.

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.

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

Pranayama: Bedeutung: Vertiefung und Regulierung des Atems durch Achtsamkeit. In der Ruhe liegt die Kraft.

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

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

Stretch & Relax: Mentale und körperliche Entspannung. Den Tag ausklingen lassen.

TRX®: ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird.

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

Yoga: Freue dich auf kraftvolle Vinyasa Stunden im dynamischen Flow-Stil - mit Yoga & Prana in den Tag. Da lohnt sich das frühe Aufstehen.

Zirkeltraining: Kräftigendes Muskeltraining an verschiedenen Stationen.

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