

Provisorisches Programm Ladies Yoga & Fitness light 2019		Allgemeine Fragen: OCHSNER SPORT TRAVEL Flavia Rechsteiner: +41 79 296 86 31	
Freitag, 05.07.19	Samstag, 06.07.19	Sonntag, 07.07.19	Montag, 08.07.19
Individuelle Anreise Hotel-/Wellnessanlage & Bergbahnen können schon früher benutzt werden	07:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotel	07:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotel	07:30 - 11:00 Uhr Frühstück im Hotel
	07:30 - 09:00 Uhr Yoga Lektion Gruppe 1	07:30 - 09:00 Uhr Yoga Lektion Gruppe 2	
	09:00 - 10:30 Uhr Yoga Lektion Gruppe 2	09:00 - 10:30 Uhr Yoga Lektion Gruppe 1	09:30 Uhr Lockeres Training mit Urs "Einstieg ins Laufen inkl. Lauftechnik" oder Spaziergang bis zum Heidsee
	Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness	10:30 - 12:00 Uhr Gemeinsame Yoga Lektion am Heidsee
13:30 Uhr Begrüssung & erste Informationen	13:30 Uhr Vortrag Urs Gerig "Faszination Faszien"	13:30 - 14:30 Uhr Training mit Urs "Funktionelles Training nach Grossmutter Art" Gruppe 1	
14:00 - 15:00 Uhr Erstes Training mit Urs "Calisthenics = Training mit eigenem Körpergewicht" Gruppe 1		14:30 - 15:30 Uhr Workshop mit Urs "Blackroll / Regeneration" Gruppe 2	
15:00 - 16:00 Uhr Erstes Training mit Urs "Calisthenics = Training mit eigenem Körpergewicht" Gruppe 2	15.30 - 16.30 Uhr Workshop mit Urs "Blackroll / Regeneration" Gruppe 1	Zeit für Erholung / Wellness	
Zeit für Erholung / Wellness	Zeit für Erholung / Wellness		
18:30 Uhr Welcome Drink im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel	
19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Hotel			
21:00 Uhr Vortrag Tanja & Joey Mascarenhas "Yoga"			

Yoga & Fitness Lektionen Gruppe 1
Yoga & Fitness Lektionen Gruppe 2
Gemeinsames Programm (Gruppen 1+2)
Vorträge
Zeit für Erholung / Wellness
Das Programm ist provisorisch und wird vor Ort den Gegebenheiten (Wetter, Teilnehmer etc.) angepasst.
Das Training ist fakultativ und die Teilnehmer entscheiden selber, was und wieviel sie machen möchten.