

# REISEVERLAUF

## 1. TAG, DONNERSTAG

ab 15:00 Uhr: Anreise und Check In

16:00 Uhr: Begrüßung der Teilnehmerinnen und Vorstellung des Trainer-Teams

16:30-17:30 Uhr: Running: Cooper Test zur Bestimmung des Fitness Levels

17:30-18:30 Uhr: Power: H.I.T. – Fatburning Workout

19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

20:30 Uhr: Vorstellung der Brands

## 2. TAG, FREITAG

07:00 Uhr: Body & Mind: Morning Breeze (Run & Yoga)

8:00 Uhr: Frühstück

10:00-12:00 Uhr: Running: Speed Session

12:30 Uhr: Mittagspause

13:30-15:00 Uhr: Siesta (indiv. Sportmassage/Therapie mögl.)

13:45-14:30 Uhr: Food Workshop (group 1)

15:00-16:00 Uhr: Power: Woman Self Defense

Alternativ: Running: Regeneration Run + Running Technique

16:30-17:30 Uhr: Body & Mind: Yoga oder Breathing Exercises

19:00 Uhr: Life Workshop: "Drill dich – gestalte deinen Alltag mit deinem persönlichen Drill!"

20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

## 3. TAG, SAMSTAG

07:00 Uhr: Morning Breeze (Run & Yoga)

8:00 Uhr: Frühstück

10:00-12:00 Uhr: Adventure Trip

12:30 Uhr: Mittagspause

13:30-15:00 Uhr: Siesta (indiv. Sportmassage/Therapie mögl.)

13:45-14:30 Uhr: Food Workshop (group 2)

15:00-16:00 Uhr: Body & Mind: Intensive Yoga Masterclass

16:30-17:30 Uhr: Power: deepWORK

19:00 Uhr: Workshop zur Verletzungsprophylaxe

20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

## 4. TAG, SONNTAG

07:00 Uhr: Running: OCR Session

09:00 Uhr: Frühstück

bis 11:00 Uhr: Checkout und Verabschiedung der Teilnehmerinnen  
Individuelle Heimreise