

PROGRAMM



Im Aldiana Club Fuerteventura vom 07.05.-13.05.2022

ZEIT	Sa, 07.05.	So, 08.05.	Mo, 09.05.	Di, 10.05.	Mi, 11.05	Do, 12.05.	Fr, 13.05.
Morgens		07:30 Uhr good morning MOBILITY	07:30 Uhr good morning Entspannt in den Tag Ab 08:00 Uhr Bewusstes Frühstück (Ernährungstipps)	07:00 Uhr Powershake ca. 07:30 Uhr Sonnengruß – Nordic-Walking/ Lauftraining	08:00 Uhr good morning Yoga	Ab 07:30 Uhr Gemeinsames Energiefrühstück	08:00 Uhr good morning Entspannt in den Tag
Vormittag	Individuelle Anreise	10:00 Uhr Sanfter Einstieg ins Nordic Walken & Laufen	10:00 Uhr Ganz-Körpertraining Nordic Walking, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit & Koordination	09:30 Uhr Spätaufsteher-Frühstück	Genieße den Club auf deine Art... ... wie wäre es mit einer Behandlung im Welldiana ... oder vielleicht einem Ausflug?	09:00 Uhr Strandtour Nordic Walking oder Laufen! Anschließend Stretching am Strand	10:00 Uhr GO! Ladies Run Camp Staffel Special am Strand
Nachmittag		15:30 Uhr/Vortrag „Freude an Bewegung – die Dosis macht’s“ --- Ca. 16:30 Uhr Stretch & Relax	Ab 12:30 Uhr Bewusstes Mittagessen (Ernährungstipps) --- 16:30 Uhr Athletiktraining	16:00 Uhr Deine Triggerpunkte treffen die Blackroll		16:00 Uhr Yoga	16:30 Uhr Genusswalk am Strand & Aperitivo an der Las Gaviotas Bar
Abends	18:00 Uhr Get-together 19:00 Uhr Abendessen 20:30 Uhr Vorstellungsrunde	Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen	Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen	Ab 19:00 Uhr Gem. bewusstes Abendessen (Ernährungstipps)	Ab 19:00 Uhr Gemeinsames Abendessen --- 20:30 Uhr Get-together	18:30 Uhr Gemeinsamer Aperitif mit anschließendem GALA Abend	19:00 Uhr Abendessen

