



	Montag, 15.05.23	Dienstag, 16.05.23	Mittwoch, 17.05.23	Donnerstag, 18.05.23	Freitag, 19.05.23	Samstag, 20.05.23	Sonntag, 21.05.23	Montag, 22.05.23
		White Night		Gala 50 Jahre Aldiana, elegant				
08h00			Yoga Flow Elvira, 60 min	Yoga Flow Elvira, 60 min	Yoga Flow Elvira, 60 min	Yoga Flow Elvira, 60 min	Yoga Flow Elvira, 60 min	Abflug SWISS SPORTS WEEK
09h00			Beachvolleyball Team, 90 min	Beachvolleyball Team, 90 min	Beachvolleyball Team, 90 min		Beachvolleyball Team, 90 min	
09h00	Treffen mit Markus an der Poolbar für Bike Touren	Bike Tour mit Markus	evtl.Bike Tour mit Markus	Bike Tour mit Markus	Bike Tour mit Markus	Bike Tour mit Markus	Bike Tour mit Markus	
09h15	09:30 Club Tour für Swiss Sports Week	Cycling Bea, 60 min	Athletic Workout Olivia, 60 min	Rückenfit Bea, 60 min	Pilates Bea, 60 min	Bye Bye Cycling Bea & Markus, 60 min		
10h15	Body Fit Aldiana, 45 min	Body Fit: Italo Party Olivia, 60 min	Body Fit: HIIT Training Bea, 60 min	Body Fit: Bauch Beine Po Elvira, 60 min	Body Fit: Step Fatburner Olivia, 60 min	Body Fit: Circuit Workout Olivia & Alberto, 60 min		
11h15	Welcome Swiss Sports Week SSW Team, 60 min	Fight Workout Alberto, 60 min	Pump it Alberto, 60 min	BLACKROLL® Roll out Olivia, 60 min	Core Training Aldiana, 30 min	Flow & Relax Bea & Olivia & Alberto, 60 min		
11h30	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	Aquafit Alberto, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	
12h00	Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	
14:00	Beachvolleyball Team, 120 min	Kind of Court Turnier Beachvolleyball Team, 120 min	Beachvolleyball Team, 120 min	Beachvolleyball Team, 120 min	Beachvolleyball Team, 120 min	Beachvolleyball Team, 120 min	Beachvolleyball Turnier Swiss Sports Week ab 14:30h - open end	
15h00				Cycling Marathon Team, 60 min				
15h15	Pilates Bea, 45 min	Fatburner Aldiana, 45 min	Bootcamp Aldiana, 45 min	Cycling Bea, 45 min	Faszientraining Aldiana, 30 min	Fatburner Aldiana, 45 min		
16h00	Circuit Workout Olivia & Alberto, 60 min	BLACKROLL® Roll out Olivia, 45 min	Zumba Alberto, 60 min	Cycling Marathon Team, 60 min	Dance Alberto, 60 min	Pump it Alberto, 60 min	Rückenfit Aldiana, 45 min	
17h00	Yoga Flow Elvira, 60 min	Body & Mind Alberto, 60 min	Deep Yoga Stretch & Meditation Elvira, 90 min	Cycling Marathon Team, 60 min	Traumreise Olivia, 45 min	Bye Bye Yoga Elvira, 60 min	Traumreise Aldiana, 45 min	
17h00		Cycling Bea & Markus, 60 min	Cycling Markus, 60 min			Cycling Bea & Markus, 60 min		
18h00								
	Poolbar	Treffpunkt Bike Station	Group Fitness Platz	Pool / Radiokabine	Beach-Volleyball Platz	Cycling Raum	Wellndiana/ Terrasse	Strand

Ankunft
SWISS SPORTS
WEEK 22:00

Erklärung zu den Sportarten

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

Athletic Workout: knackiges Intervall Training, das deinen Fettstoffwechsel enorm anregt.

BOOT CAMP: Kräftigendes Muskeltraining am Strand.

Body Fit: Effiziente Workouts in denen mit oder ohne Zusatzgeräte so viele Muskeln wie mögliche gemeinsam trainiert werden. Für Jedermann/-frau.

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

BLACKROLL® Roll out: Pflege deinen Bewegungsapparat durch intensive Selbstmassage der Muskeln und Faszien. Dadurch wirst du beweglicher und beugst Verletzungen vor.

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

Circuit Workout: Ein spannendes Zirkeltraining erwartet dich. Trainiere in der Gruppe Cardio, Kraft und Mobilität.

Core Training: Übungen, die die Körpermitte stärken.

Cycling: Ausdauersport auf stationären Fahrrädern zu motivierender Musik.

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

Deep Yoga Stretch & Meditation: Es wird die tiefliegende Muskulatur gedehnt und somit sprechen wir auch die Faszien an.

In der Meditation verbindest du dich bewusst mit dir selber, kommst zu Ruhe und lässt los, was nicht mehr gebraucht wird.

Fatburner: Schweißtreibendes Ganzkörpertraining.

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

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

HIIT Training: High Intensity Interval Training, kurz HIIT, gilt als echtes Fettkiller-Workout.

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

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

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

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

Traumreise: Entspannung pur, während der Instruktor eine Geschichte zum Träumen erzählt.

Yoga Flow: Freue dich auf kraftvolle Vinyasa Stunden im dynamischen Flow-Stil. Da lohnt sich das frühe Aufstehen.

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