



	Samstag, 14.05.22	Sonntag, 15.05.22	Montag, 16.05.22	Dienstag, 17.05.22	Mittwoch, 18.05.22	Donnerstag, 19.05.22	Freitag, 20.05.22	Samstag, 21.05.22
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	Yoga Flow Elvira, 60 min	
09h00		Beachvolleyball Team, 90 min	Beachvolleyball Team, 90 min	Beachvolleyball Team, 90 min	Beachvolleyball Team, 90 min	Beachvolleyball Team, 90 min	Beachvolleyball Team, 90 min	
09h00							Bye Bye Cycling Bea & Markus, 60 min	
09h15		Pilates Bea, 60 min	Cycling Bea, 60 min	Athletic Workout Olivia, 60 min	Starker Rücken flacher Bauch Bea, 60 min	BOOT CAMP Aldiana, 60 min		
10h15		Body Fit: Party Workout Olivia, 60 min	Body Fit: Latino Party Olivia, 60 min	Body Fit: HIIT Training Bea, 60 min	Body Fit: Step Fatburner Olivia, 60 min	Body Fit: Schlager Body Fit Olivia, 60 min	Body Fit: Bye Bye Workout Olivia & Alberto, 60 min	
11h15		Dance Alberto, 60 min	Cardio Workout Alberto, 60 min	Langhantel Alberto, 60 min	BLACKROLL® Roll out Olivia, 60 min	Cycling Bea, 60 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 Alberto, 30 min	Aquafit Aldiana, 30 min	
12h00		Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	Lunchtime	
14:00		Beachvolleyball Team, 120 min	Beachvolleyball Team, 120 min	Beachvolleyball Team, 120 min	Trainingsfreier Nachmittag für Swiss Sports Week	Beachvolleyball Team, 120 min	Beachvolleyball Turnier Swiss Sports Week ab 14:30h - open end	
15h00				Cycling Marathon Team, 60 min				
15h15		Fatburner Aldiana, 45 min	deepWORK® Brigitte & Noy, 45 min	BOOT CAMP Aldiana, 60 min	Dance Fit Aldiana, 45 min	Pilates Bea, 60 min	Fatburner Aldiana, 45 min	
16h00	Ankunft SWISS SPORTS WEEK 15:30	Zumba Alberto, 60 min	BLACKROLL® Roll out Olivia, 45 min	Zumba Alberto, 60 min	Cycling Marathon Team, 60 min	Cycling Aldiana, 45 min	Step Aerobic Aldiana, 60 min	Bye bye Dance Alberto, 60 min
17h00		Traumreise Aldiana, 45 min	Body & Mind Alberto, 60 min	Deep Yoga Stretch & Meditation Elvira, 90 min	Cycling Marathon Team, 60 min	Stretching Aldiana, 45 min	Body & Mind Alberto, 60 min	Traumreise Aldiana, 45 min
17h00	Club Rundgang Treffpunkt Rezeption	Cycling Bea & Markus, 60 min	Cycling Markus, 60 min				Cycling Markus, 60 min	Bye Bye Yoga Elvira, 60 min
18h00								
		Welldiana	Sportpalast	Indoorpool	Bogenschiessplatz	Pool /Radiokabine	am Strand	Treppe Andalus

Abflug
SWISS
SPORTS WEEK

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.

Body Fit: Effiziente Workouts in denen mit oder ohne Zusatzgeräte so viele Muskeln wie möglich 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.

BOOT CAMP: Kräftigendes Muskeltraining am Strand

Bye bye Workout: Lass dich überraschen ;-)

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 / Dance Fit: 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.

deepWORK®: ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie.

Functional Workout: Beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Verbrennt viele Kalorien!

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

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

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

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.

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.