

FITABILITY WEEK

Außerdem: Große Auswahl an verschiedenen Functional Trainingseinheiten für jedes Leistungsniveau!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
7:00-7:30	Lauftraining	Yoga	Lauftraining		Lauftraining	
7:30-8:00				Workshop: Eisbaden, Kyrotherapie		
8:00-8:30						
8:30-9:00						
9:00-9:30						
9:30-10:00		Outdoor Workout		Outdoor Workout		
10:00-10:30	FIT 1/4	FIT 1/4	FIT 1/4	FIT 1/4	FIT 1/4	
10:30-11:00						
11:00-11:30						
11:30-12:00						
12:00-12:30	Zeitfenster für BIA-Analysen		Zeitfenster für BIA-Analysen			
12:30-13:00						
13:00-13:30				Workshop: Laufworkshop	Workshop: Olympisches Gewichtheben	Vortrag: Achtsamkeit
13:30-14:00						Get Together
14:00-14:30						
14:30-15:00						
15:00-15:30				Yoga		
15:30-16:00						
16:00-16:30	Vortrag: 9 Tipps to be FIT	Workshop: Progressive Muskelrelaxation	Vortrag: Schlaf ist die beste Medizin	Vortrag: Longevity – Gesund länger leben		
16:30-17:00						
17:00-17:30						
17:30-18:00						
18:00-18:30		Yoga				
18:30-19:00						