

## Programm (ohne Gewähr)

### Anreisetag

16:00 Begrüssung und Zimmerbezug  
17:00 60 min Hiit your abs Workout  
19:00 Abendessen  
20:30 30 min Evening Flow

### Tag 2

8:00 45min lockeres Jogging / laufen  
9:00 Morgenessen  
10:30 Vortrag Training  
12:30 Mittagessen  
Freizeit  
17:00 60 min Bootcamp Workout  
19:00 Abendessen  
20:30 Optional schröpfen / Blackroll

### Tag 3

8:00 50 min NYC Pilates  
9:00 Morgenessen  
10:30 Vortrag Sporternährung  
12:30 Mittagessen  
14:00 Wanderung  
17:00 Wickel  
19:00 Abendessen

### Tag 4

8:00 50 min Bootcamp Workout  
9:00 Morgenessen  
10:00 Individuelle Abreise

Kursleitung:  
Laura Müdespacher

