

# BSA/DHfPG GESUNDHEIT & FITNESS WEEK

# PROGRAMM SO-DI



VORMITTAG

Zeit	Sonntag, 24.05.2020	Montag, 25.05.2020	Dienstag, 26.05.2020
08:00 – 08:45 Uhr		<b>"Mobilisation &amp; Stretching"</b> Strand Ebene, Marcel R.	<b>"Atmung &amp; Achtsamkeit"</b> Strand Ebene, Jürg
09:00 – 10:00 Uhr		Praxis: <b>"Healthy Breakfast"</b> Hauptrestaurant, Aline	Praxis: <b>"Körperfettmessung «My-Body-Check I»"</b> Fernseher-Raum, Aline
10:15 – 11:15 Uhr	<b>Opening</b>  <b>"WELCOME to the BSA/DHfPG Gesundheit &amp; Fitness Week"</b> Outdoor Theater, alle Experten	Praxis: <b>"Selbsteinschätzungs-lauf mit Laktatmessung"</b> Treff: Rezeption, Thomas/Arne	Praxis: <b>"Videoanalyse Laufstil"</b> Treff: Rezeption, Thomas/Arne
		Praxis** <b>"Krafttestung für die Trainingsplanung"</b> Fitness-Studio, Clive/Marcel R.	Praxis: <b>"Functional Training: Schwerpunkt Arme, Bauch und Rücken"</b> Sportpark, Clive/Marcel R.
		<b>Express Workout: "Gluteus SHRED, 30 Min."</b> Sportpark, Marcel B.	<b>Express Workout: "Chest Explosion, 30 Min."</b> WellFit-Ebene, Marcel B.
		<b>Body &amp; Mind: "Pilates Mat Class"</b> Strand Ebene, Lisa	<b>Body &amp; Mind: "Pilates mit Ball"</b> Strand Ebene, Eva
		<b>Cycling** "Fatburner"</b> WellFit-Ebene, Patrick	<b>Cycling Special** "Relax your body, 90 Min."</b> Taverne, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr	Praxis: <b>"Laufen/Walking in der Gruppe"</b> Treff: Rezeption, Arne/Aline	Vortrag & Tasting: <b>"Mythos Superfood: Abzocke oder Wundernahrung?"</b> Fernseher-Raum, Aline	
	Praxis** <b>"Einführung in das gerätegestützte Krafttraining"</b> Fitness-Studio, Clive/Marcel R.		
	<b>Functional Workout: "FunTone Basic: Functional BBP"</b> Sportpark, Jürg	<b>Functional Workout: "FunTone Animal moves (barfuß)"</b> Sportpark, Jürg	<b>Functional Workout: "FunTone Basic: Functional BBP"</b> Sportpark, Jana
	<b>Cycling** "Cycling Start-Up"</b> WellFit-Ebene, Patrick	<b>Body &amp; Mind: "Body Harmony"</b> Strand Ebene, Eva	<b>Body &amp; Mind: "Power Yoga"</b> Strand Ebene, Lisa
	<b>Aqua: "Aqua Fit, 30 Min."</b> Hauptpool, WellFit Aktiv Team	<b>Aqua: "Aqua Fit, 30 Min."</b> Hauptpool, WellFit Aktiv Team	<b>Aqua: "Aqua Fit, 30 Min."</b> Hauptpool, WellFit Aktiv Team

NACHMITTAG

Zeit	Sonntag, 24.05.2020	Montag, 25.05.2020	Dienstag, 26.05.2020
15:45 – 16:45 Uhr	Praxis** <b>"Intergratives Crosstraining"</b> Sportpark, Clive/Marcel R.	Vortrag: <b>"So geht's richtig! Auswertung deiner Krafttestergebnisse und persönlicher Trainingssteuerung"</b> Fernseher-Raum, Clive/Marcel R.	Praxis** <b>"Einführung in das gerätegestützte Krafttraining"</b> Fitness-Studio, Clive/Marcel R.
	Vortrag & Tasting: <b>"Fett macht Fett?"</b> Fernseher-Raum, Aline		Vortrag: <b>"Auswertung Körperfettmessung «My-Body-Check II»"</b> Fernseher-Raum, Aline
	<b>Body &amp; Mind: "Power Yoga"</b> Strand Ebene, Lisa	<b>Body &amp; Mind: "Gesunder Rücken"</b> Strand Ebene, Jürg	<b>Body &amp; Mind: "Pilates meets Yoga"</b> Strand Ebene, Lisa
	<b>Functional Workout** "Funktionelles Schlingentraining"</b> WellFit-Ebene, Marcel B.	<b>Functional Workout: "Beach BOOTCAMP"</b> Treff: Wassersportbasis, Marcel B.	<b>Functional Workout** "Funktionelles Schlingentraining"</b> WellFit-Ebene, Marcel B.
17:00 – 18:00 Uhr	Vortrag: <b>"Länger jung und gesund mit Sport: Was sagt die Wissenschaft?"</b> Fernseher-Raum, Arne	Vortrag: <b>"Laufen, gewusst wie? Auswertung Selbsteinschätzungslauf und indiv. Trainingsempfehlung"</b> Fernseher-Raum, Thomas/Arne	Vortrag: <b>"Auswertung Videoanalyse Laufstil"</b> Fernseher-Raum, Thomas/Arne
	<b>Functional Workout: "FunTone Fatburner"</b> Sportpark, Eva	<b>Functional Workout: "FunTone Sensibility (barfuß)"</b> Sportpark, Lisa	<b>Functional Workout: "FunTone Fatburner"</b> Sportpark, Jürg
	<b>Body &amp; Mind: "Faszienstretching &amp; Entspannung"</b> Strand Ebene, Jürg	<b>Body &amp; Mind: "Yoga"</b> Strand Ebene, Eva	<b>Body &amp; Mind: "Pilates mit Ring"</b> Strand Ebene, Eva
	<b>Cycling** "Technik Power"</b> WellFit-Ebene, Patrick	<b>Cycling** "Fatattack"</b> WellFit-Ebene, Patrick	<b>Cycling** "Techno meets Metall"</b> WellFit-Ebene, Patrick
18:00 – 19:00 Uhr	<b>Info Point   Meet us</b> <b>BSA &amp; DHfPG Experten</b> Hauptbar	<b>Info Point   Meet us</b> <b>BSA &amp; DHfPG Experten</b> Hauptbar	<b>Info Point   Meet us</b> <b>BSA &amp; DHfPG Experten</b> Hauptbar

Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten! Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschliesslich während des TOP Events "BSA/DHfPG GESUNDHEIT & FITNESS WEEK". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News. \*\* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung am Vortrag in der ROBINSON Daily App. Alle Angebote richten sich an alle Leistungslevel. Lediglich die durch „F“ markierten Programmpunkte sind nur für Fortgeschrittene geeignet.





VORMITTAG

Zeit	Mittwoch, 27.05.2020	Donnerstag, 28.05.2020	Freitag, 29.05.2020
08:00 – 08:45 Uhr	<b>"Laufen/Walking in der Gruppe"</b> Treff: Rezeption, Thomas/Arne	<b>"Atmung &amp; Achtsamkeit"</b> Strand Ebene, Jürg	<b>"Herz-Kreislauf-Aktivierung"</b> Sportpark, Clive
09:00 – 10:00 Uhr	Praxis: <b>"Sporty Breakfast"</b> Hauptrestaurant, Aline	Praxis: <b>"Körperfettmessung «My-Body-Check I»"</b> Fernseher-Raum, Aline	Praxis: <b>"Brain Food Breakfast"</b> Hauptrestaurant, Aline
10:15 – 11:15 Uhr	Praxis: <b>"Selbsteinschätzungs-lauf mit Laktatmessung"</b> Treff: Rezeption, Thomas/Arne	Praxis: <b>"Videoanalyse Laufstil"</b> Treff: Rezeption, Thomas/Arne	Praxis: <b>"Laufen/Walking in der Gruppe"</b> Treff: Rezeption, Arne
	Praxis** : <b>"Einführung in das gerätegestützte Kraftraining"</b> Fitness-Studio, Clive/Marcel R.	Praxis** : <b>"Einführung in das gerätegestützte Kraftraining"</b> Fitness-Studio, Clive/Marcel R.	Praxis** : <b>"Krafttestung für die Trainingsplanung"</b> Fitness-Studio, Clive/Marcel R.
	<b>Express Workout: "Sixpack Challenge, 30 Min."</b> Sportpark, Marcel B.	<b>Express Workout: "Gluteus SHRED, 30 Min."</b> Sportpark, Marcel B.	<b>Express Workout: "Chest Explosion, 30 Min."</b> Sportpark, Marcel B.
	<b>Body &amp; Mind: "Yoga Sonnengruß"</b> Strand Ebene, Lisa	<b>Body &amp; Mind: "Pilates mit Ring"</b> Strand Ebene, Lisa	<b>Body &amp; Mind: "Yoga Sonnengruß"</b> Strand Ebene, Lisa
	<b>Cycling Special** : "Run up the hill Challenge, 90 Min."</b> WellFit-Ebene, Patrick	<b>Cycling** : "Fluch der Karibik"</b> Am Hauptpool, Patrick	<b>Body &amp; Mind: "Body Harmony"</b> WellFit-Ebene, Eva
	Vortrag & Tasting: <b>"Tricks der Lebensmittelindustrie und des Handels"</b> Fernseher-Raum, Aline		Vortrag & Tasting: <b>"Fett macht Fett?"</b> Fernseher-Raum, Aline
11:30 – 12:30 Uhr	<b>Functional Workout: "FunTone Intensity"</b> Sportpark, Jürg	<b>Functional Workout: "FunTone Sensibility (barfuß)"</b> Sportpark, Jana	<b>Functional Workout: "FunTone Fatburner"</b> Sportpark, Jürg
	<b>Body &amp; Mind: "Pilates meets Yoga"</b> Strand Ebene, Eva	<b>Body &amp; Mind: "Yoga"</b> Strand Ebene, Eva	<b>Cycling** : "Time to say Goodbye"</b> WellFit-Ebene, Marcel B.
	<b>Aqua: "Aqua Fit, 30 Min."</b> Hauptpool, WellFit Aktiv Team	<b>Aqua: "Aqua Fit, 30 Min."</b> Hauptpool, WellFit Aktiv Team	<b>Aqua: "Aqua Fit, 30 Min."</b> Hauptpool, WellFit Aktiv Team

NACHMITTAG

Zeit	Mittwoch, 27.05.2020	Donnerstag, 28.05.2020	Freitag, 29.05.2020
15:45 – 16:45 Uhr	Praxis: <b>"Functional Training: Schwerpunkt Gesäß und Beine"</b> Sportpark, Clive/Marcel R.	Praxis: <b>"Functional Training: Schwerpunkt Arme, Bauch und Rücken"</b> Sportpark, Clive/Marcel R.	Vortrag: <b>"So geht's richtig! Auswertung deiner Krafttestergebnisse und persönlicher Trainingssteuerung"</b> Fernseher-Raum, Clive/Marcel R.
		Vortrag: <b>"Auswertung Körperfettmessung «My-Body-Check II»"</b> Fernseher-Raum, Aline	
	<b>Body &amp; Mind: "Gesunder Rücken"</b> Strand Ebene, Jürg	<b>Body &amp; Mind: "Pilates Matt Class"</b> Strand Ebene, Lisa	<b>Functional Workout: "FunTone Sensibility (barfuß)"</b> Sportpark, Eva
	<b>Functional Workout: "Beach BOOTCAMP"</b> Treff: Wassersportbasis, Marcel B.	<b>Cycling** : "Laktatparty"</b> WellFit-Ebene, Patrick	<b>Body &amp; Mind: "Pilates Flow"</b> Strand Ebene, Lisa
17:00 – 18:00 Uhr	Vortrag: <b>"Laufen, gewusst wie? Auswertung Selbsteinschätzungslauf und indiv. Trainingsempfehlung"</b> Fernseher-Raum, Thomas/Arne	Vortrag: <b>"Auswertung Videoanalyse Laufstil"</b> Fernseher-Raum, Thomas/Arne	<b>Body &amp; Mind: "Functional Stretching &amp; Emotional Release"</b> mit Verabschiedung der Eventwoche Sportpark, alle Experten
	<b>Functional Workout: "FunTone mit Partner"</b> Sportpark, Lisa	<b>Functional Workout: "FunTone Basic – Functional BBP"</b> Sportpark, Eva	
	<b>Body &amp; Mind: "Body Harmony"</b> Strand Ebene, Eva	<b>Body &amp; Mind: "Faszienstretching &amp; Entspannung"</b> Strand Ebene, Jürg	
	<b>Cycling** : "Musical Time"</b> WellFit-Ebene, Patrick	<b>Functional Workout** : "Funktionelles Schlingentraining"</b> WellFit-Ebene, Marcel B.	
	<b>Info Point   Meet us</b> <b>BSA &amp; DHfPG Experten</b> Hauptbar	<b>Info Point   Meet us</b> <b>BSA &amp; DHfPG Experten</b> Hauptbar	
18:00 – 19:00 Uhr			

Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten! Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschliesslich während des TOP Events "BSA/DHfPG GESUNDHEIT & FITNESS Week". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News. \*\* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung am Vortag in der ROBINSON Daily App. Alle Angebote richten sich an alle Leistungslevel. Lediglich die durch „F“ markierten Programmpunkte sind nur für Fortgeschrittene geeignet.

