

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

NACHMITTAG

Zeit	Sonntag, 24.05.2020	Montag, 25.05.2020	Dienstag, 26.05.2020
15:45 - 16:45 Uhr	Praxis**: "Intergratives Crosstraining" Sportpark, Clive/Marcel R.	Vortrag: "So geht's richtig! Auswertung deiner Krafttest-ergebnisse und persönlicher Trainingssteuerung" Fernseher-Raum, Clive/Marcel R.	Praxis**: "Einführung in das geräte-gestützte Kraftraining" Fitness-Studio, Clive/Marcel R.
	Vortrag & Tasting: "Fett macht Fett?" Fernseher-Raum, Aline		Vortrag: "Auswertung Körperfettmessung «My-Body-Check II»" Fernseher-Raum, Aline
	Body & Mind: "Power Yoga" Strand Ebene, Lisa	Body & Mind: "Gesunder Rücken" Strand Ebene, Jürg	Body & Mind: "Pilates meets Yoga" Strand Ebene, Lisa
	Functional Workout**: "Funktionelles Schlingentraining" WellFit®-Ebene, Marcel B.	Functional Workout: "Beach BOOTCAMP" Treff: Wassersportbasis, Marcel B.	Functional Workout**: "Funktionelles Schlingentraining" WellFit®-Ebene, Marcel B.
17:00 - 18:00 Uhr	Vortrag: "Länger jung und gesund mit Sport – Was sagt die Wissenschaft?" Fernseher-Raum, Arne	Vortrag: "Laufen, gewusst wie? Auswertung Selbsteinschätzungslauf und indiv. Trainingsempfehlung" Fernseher-Raum, Thomas/Arne	Vortrag: "Auswertung Videoanalyse Laufstil " Fernseher-Raum, Thomas/Arne
	Functional Workout: "FunTone® Fatburner" Sportpark, Eva	Functional Workout: "FunTone® Sensibility (barfuß)" Sportpark, Lisa	Functional Workout: "FunTone® Fatburner" Sportpark, Jürg
	Body & Mind: "Faszienstret- ching & Entspannung" Strand Ebene, Jürg	Body & Mind: "Yoga" Strand Ebene, Eva	Body & Mind: "Pilates mit Ring" Strand Ebene, Eva
	Cycling**: "Technik Power" WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling**: "Fatattack" WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling**: "Techno meets Metal" ^F WellFit®-Ebene, Patrick
18:00 - 19:00 Uhr	Info Point Meet us BSA & DHfPG Experten Hauptbar	Info Point Meet us BSA & DHfPG Experten Hauptbar	Info Point Meet us BSA & DHfPG Experten 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 Vortag 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	"Laufen/Walking in der Gruppe" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne	"Atmung & Achtsamkeit" ☀️ Strand Ebene, Jürg	"Herz-Kreislauf-Aktivierung" ☀️ Sportpark, Clive
09:00 - 10:00 Uhr	Praxis: "Sporty Breakfast" Hauptrestaurant, Aline	Praxis: "Körperfettmessung «My-Body-Check I»" Fernseher-Raum, Aline	Praxis: "Brain Food Breakfast" Hauptrestaurant, Aline
10:15 - 11:15 Uhr	Praxis: "Selbsteinschätzungslauf mit Laktatmessung" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	Praxis: "Videoanalyse Laufstil" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	Praxis: "Laufen/Walking in der Gruppe" Treff: Rezeption, Arne
	Praxis**: "Einführung in das gerätegestützte Krafttraining" Fitness-Studio, Clive/Marcel R.	Praxis**: "Einführung in das gerätegestützte Krafttraining" Fitness-Studio, Clive/Marcel R.	Praxis**: "Krafttestung für die Trainingsplanung" Fitness-Studio, Clive/Marcel R.
	Express Workout: "Sixpack Challenge, 30 Min." Sportpark, Marcel B.	Express Workout: "Gluteus SHRED, 30 Min." Sportpark, Marcel B.	Express Workout: "Chest Explosion, 30 Min." Sportpark, Marcel B.
	Body & Mind: "Yoga Sonnengruß" Strand Ebene, Lisa	Body & Mind: "Pilates mit Ring" Strand Ebene, Lisa	Body & Mind: "Yoga Sonnengruß" Strand Ebene, Lisa
	Cycling Special**: "Run up the hill Challenge, 90 Min." WellFit@-Ebene, Patrick	Cycling**: "Fluch der Karibik" Am Hauptpool, Patrick	Body & Mind: "Body Harmony" WellFit@-Ebene, Eva
	Vortrag & Tasting: "Tricks der Lebensmittelindustrie und des Handels" Fernseher-Raum, Aline		Vortrag & Tasting: "Fett macht Fett?" Fernseher-Raum, Aline
	Functional Workout: "FunTone® Intensity" Sportpark, Jürg	Functional Workout: "FunTone® Sensibility (barfuß)" Sportpark, Jana	Functional Workout: "FunTone® Fatburner" Sportpark, Jürg
Body & Mind: "Pilates meets Yoga" Strand Ebene, Eva	Body & Mind: "Yoga" Strand Ebene, Eva	Cycling**: "Time to say Goodbye" WellFit@-Ebene, Marcel B.	
Aqua: "Aqua Fit, 30 Min." Hauptpool, WellFit@ Aktiv Team	Aqua: "Aqua Fit, 30 Min." Hauptpool, WellFit@ Aktiv Team	Aqua: "Aqua Fit, 30 Min." Hauptpool, WellFit@ Aktiv Team	

NACHMITTAG

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

