



# TIMETABLE

**Samstag**

**06.05.23**

**12:00 - 21:00 Uhr**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Themen</b>
12:00 - 14:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anreise/Gemeinsames Mittagessen</li><li>• Begrüßung und Kennenlernen</li></ul>
14:00 – 15:45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eisbaden/Atmung (Theorie/Einführung) – 1. Session</li></ul>
16:00 – 17:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bodyweight Workout</li></ul>
18:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abendessen</li></ul>
19:30 - 21:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Handbalancing – Handstand Basics</li></ul>



# TIMETABLE

Sonntag  
07.05.23

06:30 - 17:30 Uhr

Uhrzeit	Themen
06:30 - 07:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobility „Good Morning“   Schwimmen (optional)</li></ul>
08:00 - 09:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemeinsames Frühstück</li></ul>
09:00 - 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atmung – Werkzeuge für Konzentration und Stressmanagement</li></ul>
10:45 - 11:45 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eisbaden/Atmung (Theorie/Einführung) – 2. Session</li></ul>
12:00 - 13:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fitnessboxen</li></ul>
13:00 - 15:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gemeinsames Mittagessen   Sauna (optional)</li></ul>
15:00 - 16:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capoeira – Akrobatik und Kampfkunst</li></ul>
16:15 - 17:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Komfortzone Gastvortrag Coach Oaki</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abschluss   Reflexion</li></ul>