SAFS FITNESS CAMP 2021

Zeit	Sonntag, 12.09.2021	Montag, 13.09.2021	Dienstag, 14.09.2021
09:00 – 10:00 Uhr		**Step Inferno** Sportpark, Anastasia **Sixpack Challenge** WellFit-Ebene, Marcel, 30 Min. **Faszien Fit** Beach-Ebene, Roger, 45 Min. **Wake-Up at the Beach** Treff: Wassersportbasis, Jürg, 30 Min.	**Dance Step** Sportpark, Ivam **Chest Explosion** WellFit-Ebene, Marcel, 30 Min. **Anti AgingC** Beach-Ebene, Anastasia
10:15 – 11:15 Uhr	**WELCOME TO THE CLUB** **SAFS Fitness Camp Opening** mit Expertenvorstellung, Event-Informationen & Live-Acts, Theater	**FunTone – the functional Fitnessbooster** Sportpark, Jana **Island Dance-Aerobic** WellFit-Ebene, Alex **Standing Pilates** Beach-Ebene, Jürg **Cycling – ProFatburner** Cycling-Terrasse, Patrick	**Symmetric Step-Test** Sportpark, Alex **HIIT Speed & Core Express** WellFit-Ebene, Roger **Yoga – Herz über Kopf** Beach-Ebene, Young-Ho **Cycling – ProMotions** Cycling-Terrasse, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr	**Matrix Step** Sportpark, Anastasia & Alex **Yoga – Back Bending** WellFit-Ebene, Young-Ho **Latino Aerobic** Beach-Ebene, Ivam **Cycling – ProStart** Cycling-Terrasse, Patrick **Aqua – Aqua Fun** Hauptpool, Chris, WellFit-Aktiv Team	**All you need is Inside Yoga** Sportpark, Young-Ho **BAX – HIIT meets Myofascial** WellFit-Ebene, Ivam **Dance – Eis, Eis, Baby** Beach-Ebene, Per **Aqua – Back to the 80's** Hauptpool, Nathalie, WellFit-Aktiv Team, 30 Min.	**FunTone – the functional Revolution** Sportpark, Jana **Rückengymnastik – Stabil & Entspannt** WellFit-Ebene, Jürg **House Dance** Beach-Ebene, Per **Aqua – Here I go again, 30 Min.** Hauptpool, Mitchi, WellFit-Aktiv Team, 30 Min.
15:45 – 16:45 Uhr	**Step Alexandridi** Sportpark, Anastasia **Rückengymnastik – Geschmeidige Faszien** WellFit-Ebene, Jürg **Capoeira Flow** Beach-Ebene, Ivam **Cycling – Schlager Party** Cycling-Terrasse, Alena, WellFit-Aktiv Team **Beach Bootcamp** Treff: Wassersportbasis, Marcel	**Raise the Bar** Sportpark, Roger **DAN.S.A.** WellFit-Ebene, Anastasia **Yoga – Focus Schulter & Nacken** Beach-Ebene, Young-Ho **Cycling – 80's Special** Cycling-Terrasse, Mitchi, WellFit-Aktiv Team, 45 Min.	**Dance – BATWOMEN vs. BATMAN** Sportpark, Anastasia, Alex **Funktionelles Schlingentraining** WellFit-Ebene, Marcel **Bauch-Beine-Po** Beach-Ebene, Ivam **Cycling – Tribute to ABBA** Cycling-Terrasse, Nathalie, WellFit-Aktiv Team, 45 Min. **Beach Bootcamp** Treff: Wassersportbasis, Roger
17:00 – 18:00 Uhr	**Yoga Inside Flow** Sportpark, Young-Ho **AF Dance** WellFit-Ebene, Alex **Fight Warrior Workout** Beach-Ebene, Roger **Cycling – ProTechnik** Cycling-Terrasse, Patrick	**Step2dance** Sportpark, Per, Alex **Best of Toning** WellFit-Ebene, Marcel **bodyART stretch** Beach-Ebene, Ivam **Cycling – ProAttack** Cycling-Terrasse, Patrick	**Yoga Inside Flow** Sportpark, Young-Ho **FunTone – the functional Hip opener** WellFit-Ebene, Jürg **Dance – move & groove** Beach-Ebene, Per **Cycling – ProBata** Cycling-Terrasse, Patrick
17:00 – 19:00 Uhr	**Sunshine Vibes** Helona Beachclub	**Sunshine Vibes** Helona Beachclub	**Sunshine Vibes bis 18:30 Uhr** Helona Beachclub
Abend-Programm	**HELONA BEACHCLUB** **21:45 Uhr: BEACH-LOUNGE** Helona Beachclub	**80er MEETS 90er** **21:45 Uhr Showtime: LET THE MUSIC PLAY** Theater **Anschliessend: 80er meets 90er LOUNGE** Schachbrett	**CELEBRATE MAMMA MIA** 19:00 Uhr Aperitif & Opening, am Rondel 19:30 Uhr Streetfood-Dinner, Schachbrett, Poolarea und Hauptrestaurant 21:45 Uhr Mamma Mia Lounge, Schachbrett und Poolarea **Dresscode: Blue Jeans, weißes Oberteil**

Kursschwerpunkte: BM = Body & Mind · C = Cycling · D = Dance · S = Step · W = Workout · A = Aqua · SP = Special · A = Alle · F = Fortgeschrittene

Bitte beachten: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist für jeden einzelnen Kurs am Vortag ab 19:00 Uhr in der ROBINSON APP erforderlich. **Bei allen Kursen gilt:** „First come, first serve". Eventplaner gilt ausschließlich während des TOP Events „SAFS Fitness Camp". Änderungen vorbehalten! Ausführliche Infos in der ROBINSON APP, in den Fachbereichen und an den Infowänden.

SAFS FITNESS CAMP 2021

Zeit	Mittwoch, 15.09.2021	Donnerstag, 16.09.2021	Freitag, 17.09.2021
09:00 – 10:00 Uhr	**FunTone – the functional Miniband Power** Sportpark, Jürg & Roger **Yoga – Focus Rücken** WellFit-Ebene, Young-Ho **Capoeira Flow** Beach-Ebene, Ivam	**AF Step** Sportpark, Alex **Rückengymnastik – Geschmeidige Faszien** WellFit-Ebene, Jürg **Gluteus SHRED** Beach-Ebene, Marcel, 30 Min.	**Your Smile – my Dance** Sportpark, Anastasia **Sixpack Challenge** WellFit-Ebene, Marcel, 30 Min. **Fight Warrior Workout** Beach-Ebene, Roger
10:15 – 11:15 Uhr	**Step Future** Sportpark, Per **AF Dance** WellFit-Ebene, Alex **Best of Toning** Beach-Ebene, Marcel **Cycling – ProExtrem** Cycling-Terrasse, Patrick, 90 Min.	**FunTone Kallorenkiller – the functional Fatburner** Sportpark, Jana **Dance Aerobic** WellFit-Ebene, Ivam **Anti AgingC** Beach-Ebene, Anastasia **Cycling – ProMovie** Cycling-Terrasse, Patrick	**Step Forever** Sportpark, Alex **FunTone TRX-Intensity** WellFit-Ebene, Jürg **Dance Workout – Warrior V by BODYART** Beach-Ebene, Ivam **Cycling – ProPrise** Cycling-Terrasse, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr	**Level Up Dance** Sportpark, Anastasia **Bikini Fit Pilates** WellFit-Ebene, Jürg **Fight Warrior Workout** Beach-Ebene, Roger **Aqua – Aqua Dance** Hauptpool, Alena, WellFit-Aktiv Team, 30 Min.	**P-Stepstatic!** Sportpark, Per **Animal Athletic** WellFit-Ebene, Roger, 45 Min. **Yoga – Focus Schulter & Nacken** Beach-Ebene, Young-Ho **Aqua – Aqua Power** Hauptpool, Chris, WellFit-Aktiv Team, 30 Min.	**Raise the Bar** Sportpark, Roger **Disco Dance – Burn baby burn** WellFit-Ebene, Per **Yoga – Back Bending** Beach-Ebene, Young-Ho **Aqua – Positive Vibes** Hauptpool, Krisztina, WellFit-Aktiv Team, 30 Min.
15:45 – 16:45 Uhr	**Raise the Bar** Sportpark, Roger **Brazilian Party** WellFit-Ebene, Ivam **Yoga für Männer** Beach-Ebene, Young-Ho **Cycling – Let's have a Party** Cycling-Terrasse, Krisztina, WellFit-Aktiv Team, 45 Min.	**Vertikal-Step** Sportpark, Anastasia **Dance!** WellFit-Ebene, Per **bodyART stretch** Beach-Ebene, Ivam **Cycling – Rock'n Roll** Cycling-Terrasse, Mitchi, WellFit-Aktiv Team, 45 Min.	**Dance Fever** Sportpark, Alex & Per **bodyArt Strength** WellFit-Ebene, Ivam **Progressive Muskelentspannung** Beach-Ebene, Jürg, 30 Min. **Cycling – Pro Bye** Cycling-Terrasse, Patrick
17:00 – 18:00 Uhr	**APA Dance** Sportpark, Anastasia, Per, Alex **Sixpack Challenge** WellFit-Ebene, Marcel **Engpassdehnungen nach L&B** Beach-Ebene, Jürg **Cycling – ProKom** Cycling-Terrasse, Patrick, 45 Min.	**All you need is Inside Yoga** Sportpark, Young-Ho **Island Dance-Aerobic** WellFit-Ebene, Alex **Chest Explosion** Beach-Ebene, Marcel, 30 Min. **Cycling – ProSpeed** Cycling-Terrasse, Patrick	**Goodbye Session** **The last SAFS CAMP Yoga-Flow & Release** Sportpark, Young-Ho alle Experten inkl. Verabschiedung der Eventwoche
17:00 – 19:00 Uhr	**Sunshine Vibes** Helona Beachclub	**Sunshine Vibes** Helona Beachclub	**Sunshine Vibes** Helona Beachclub
Abend-Programm	**DAIDALOS IN BLACK** **21:45 Uhr: DIB – BLACKLOUNGE** Schachbrett **Dresscode: black**	**ROCK'N ROLL** **21:45 Uhr Showtime: Rock am Pool mit Five2One** Poolarea	**ROBCARPET** 19:00 Uhr Aperitif, Schachbrett 19:30 Uhr Dinner, Hauptrestaurant **21:45 Uhr Showtime "THE GREATEST SHOW",** Theater **Anschließend: ROBCarpet Lounge**, Schachbrett **Dresscode: Gala-elegant-bunt**

Kursschwerpunkte: BM = Body & Mind · C = Cycling · D = Dance · S = Step · W = Workout · A = Aqua · SP = Special · A = Alle · F = Fortgeschrittene

Bitte beachten: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist für jeden einzelnen Kurs am Vortag ab 19:00 Uhr in der ROBINSON APP erforderlich. **Bei allen Kursen gilt:** „First come, first serve". Eventplaner gilt ausschließlich während des TOP Events „SAFS Fitness Camp". Änderungen vorbehalten! Ausführliche Infos in der ROBINSON APP, in den Fachbereichen und an den Infowänden.