

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 Krafttraining" 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 Krafttraining" 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 Selbsteinschätzungs-lauf 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.



BSA/DHFPG GESUNDHEIT&FITNESS WEEK

PROGRAMM MI-FR



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: "Selbsteinschätzungs-lauf 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 Lebensmittel-industrie und des Handels" Fernseher-Raum, Aline		Vortrag & Tasting: "Fett macht Fett?" Fernseher-Raum, Aline
11:30 - 12:30 Uhr	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 Krafttestergebnisse und persönlicher Trainings-steuerung" 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 Selbstein-schätzungslauf 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 & Ent-spannung" 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.

