

BSA/DHFPG FITNESS & HEALTH CAMP

Programmbausteine des Wochenprogramms* aus den Bereichen
Laufen/Cardio, Ernährung und Kraft/Athletik.

Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr		"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	09:15 Uhr Camp Opening "Welcome to the Club" Outdoor Theater, alle Experten & ROBINSON Club Daidalos Team 2019	2 Praxis: "Messen anstatt schätzen" Indoor Theater, Georg	Open Class Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg
10:15 – 11:15 Uhr	1 1 Praxis: "Selbststeinschätzungslauf mit Laktatmessung" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	3 2 Praxis: "Muskelfunktionsdiagnostik und Trainingsempfehlungen" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	5 3 Praxis: "Lauf ABC – Techniktraining für Läufer" Treff: Rezeption, Thomas/Arne
	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jana	Functional Workout Sportpark, Jana & Jürg
	Body & Mind Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Strand Ebene, Lisa
11:30 – 12:30 Uhr	Cycling WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling WellFit®-Ebene, Patrick
	1 Vortrag: "Schlank und gesund? – Dein Körper, deine Wahl!" Indoor Theater, Georg		4 Praxis: "Essen messen – Methoden zur Erfassung des eigenen Ernährungsverhaltens" Indoor Theater, Georg
	Choreographie Sportpark, Nicole	Rückentraining Sportpark, Jürg	Choreographie Sportpark, Nicole
	Express Workout Strand Ebene, Marcel	Express Workout Strand Ebene, Marcel	Express Workout Strand Ebene, Marcel
	Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team

GESAMTPROGRAMM

(Wochenprogramm + Groupfitness)

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	Open Class Vortrag: "Ernährungsmythen aufgeklärt!" Indoor Theater, Georg	Open Class Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg	
10:15 – 11:15 Uhr	6 4 Praxis: "Kraft- und Beweglichkeitstraining für Läufer" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	5 Vortrag: "Stress verstehen und Essen im Alltag verdaulich organisieren" Indoor Theater, Clive	6 Praxis: "Das finale Crosstraining 'Der Athlet im Alltag'" Fußballplatz, Clive
	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jürg
	Workout Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Strand Ebene, Lisa
	Groupfitness Cycling Ebene, Patrick	Cycling WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling WellFit®-Ebene, Patrick
		5 Vortrag: "Wie viel soll ich essen? – Gewichtsmanagement und Sporternährung" Indoor Theater, Georg	6 Vortrag: "Was, wann, wie viel – Essen im Berufsalltag" Indoor Theater, Georg
	Express Workout Sportpark, Marcel	Express Workout Sportpark, Marcel	Express Workout Sportpark, Marcel
11:30 – 12:30 Uhr	Choreographie Strand Ebene, Nicole	Choreographie Strand Ebene, Nicole	Body & Mind Strand Ebene, Lisa
	Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team

Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
15:45 – 16:45 Uhr	Open Class  Praxis: "Mit stolzer Brust voraus" Sportpark, Clive	 4 Praxis: "Laufen in der Gruppe" Treff: Rezeption Thomas/Arne	 Open Class  Interakt. Vortrag: "Der Traum vom Ziel" Indoor Theater, Clive
	 Body & Mind	 Dance meets	 Functional Workout
	 Functional Workout	 Functional Workout	 Cycling Special
17:00 – 18:00 Uhr	 2 Vortrag: "Laufen, gewusst wie? – Auswertung" Indoor Theater, Thomas/Arne	 3 Interaktiver Vortrag: "Körper(-)fett?! – und nun?" Indoor Theater, Georg	Open Class  Vortrag: "Länger jung und gesund mit Sport – Was sagt die Wissenschaft?" Hauptbar, Thomas/Arne
	 Rückentraining	 Functional Stretching	 Rückentraining
	 Body & Mind	 Body & Mind	 Body & Mind
18:00 – 19:00 Uhr			Meet Us BSA/DHfPG/SAFS Hauptbar

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
15:45 – 16:45 Uhr	 7 Praxis: "Laufen in der Gruppe" Treff: Rezeption Thomas/Arne	Open Class  Vortrag: "Bewegung ist Leben" Indoor Theater, Clive	 8 Praxis: "Long Jog/ Long Walk" – Abschlusslauf Treff: Rezeption, Thomas/Arne
	 Choreographie	 Vortrag	 Functional Stretching
	 Functional Workout	 Functional Workout	 Cycling
17:00 – 18:00 Uhr	Open Class  Vortrag: "Ironman Hawaii" Hölle oder Paradies? Hauptbar, Georg	Open Class  Vortrag: "Eine fette Geschichte" Hauptbar, Clive	
	 Functional Stretching	 Rücken-training	Verabschiedung der Eventwoche
	 Functional Workout	 Cycling	"Und nun? Wie geht es weiter? Was nimmst du mit?" Sportpark, alle Experten
18:00 – 19:00 Uhr		Meet Us BSA/DHfPG/SAFS Hauptbar	

*Wochenprogramm:

-  Kraft/Athletik (Einheiten 1–6)
-  Ernährung (Einheiten 1–6)
-  Laufen/Cardio (Einheiten 1–8)

Zusätzliche Einzelangebote "Open Class":

-  Frühsport
-  Kraft/Athletik
-  Laufen/Cardio
-  Ernährung

Programm

Groupfitness:

-  Workout

*Die Programmbausteine des Wochenprogramms sind so konzipiert, dass sie insgesamt eine sinnvolle und zusammenhängende Einheit ergeben, jedoch jederzeit auch einen Quereinstieg in einzelne Sequenzen ermöglichen.

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 Fitness & Health Camp". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.

* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung am Vortrag an der WellFit®-Ebene. Änderungen vorbehalten.