

GANZ. SCHÖN. GESUND. SEIN. – WOCHENPROGRAMM

| Zeit | Montag, 24.04.17 | Dienstag, 25.04.17 | Mittwoch, 26.04.17 |
|--------------|---|---|--|
| Motto | Zeit für mich! Zeit für Gefühle! | GANZHEIT für Körper Geist & Seele | SCHÖNHEIT für Gesicht & Körper |
| 08:00 Uhr | | Tai Ji - ChiFlowMotion Body&Mind Raum, Kerstin, 60 Min. | WellFood® – Beauty-Breakfast Restaurant, Silvie Standing Pilates – Schönheit aus der Körpermitte Body&Mind Raum, Danny, 60 Min. |
| 10:00 Uhr | WellCome to the EVENT: move, dance, eat, talk ... enjoy! Plaza de Major, alle Experten, 75 Min. | Yoga – Der Sonnengruß im Frühling Body&Mind Raum, Michaela, 60 Min. Smooth Latin Dance GroupFitness Raum, Anette, 60 Min. | GYROKINESIS® – Bauch-Beine-Po Body&Mind Raum, Duncan, 75 Min. ChiYOGA® Dance GroupFitness Raum, Michaela, 60 Min. |
| 11:30 Uhr | ChiYoga® – Basic Body&Mind Raum, Kerstin, 75 Min. Pilates Roll & Flow GroupFitness Raum, Anette, 60 Min. | TriloChi® & der Klang Body&Mind Raum, Kerstin, 75 Min. Indoor Cycling* Intervall GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. | Faszien Flow mit Yoga & Pilates Body&Mind Raum, Anette, 60 Min. deepWORK® GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. |
| 14:00 Uhr | <u>14:00 – 16:00 Uhr</u> Come & See Osteopathie* Behandlungsraum WellFit®-Spa Daniela, 15 Min. p. P. | <u>GET TOGETHER:</u> Isst man noch normal? Oder isst keiner mehr normal? Bar/Terrasse Silvie, 45 Min. | <u>GET TOGETHER:</u> Mit Heilpflanzen zu innerer Ruhe Bar/Terrasse Daniela, 60 Min. |

| Zeit | Donnerstag, 27.04.17 | Freitag, 28.04.17 | Samstag, 29.04.17 |
|--------------|--|--|--|
| Motto | GESUNDHEIT für Organe & Emotionen | BEWUSSTSEIN für Innen & Außen | GANZ. SCHÖN. GESUND. SEIN. für Lebensfreude & Genuss |
| 08:00 Uhr | HEUTE: WellFood® nach der Organuhr! WellFood® – Frühstück zur Stärkung der Magen & Milz Energie Restaurant, Silvie Awakening of the senses Body&Mind Raum Duncan, 60 Min. | YOGA.BREATH.WALK. – Atmen am Meer! Treff: Rezeption, Daniela & Elke, 90 Min. | WellFood® – Genuss pur! Restaruant, Silvie Pilates Power Flows Body&Mind Raum, Anette 60 Min. |
| 10:00 Uhr | ChiYoga® im Frühling – Reinigung & Aktivierung Body&Mind Raum, Michaela, 75 Min. Indoor Cycling* Basic GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min. | Pilates Chair Workout Body&Mind Raum, Anette, 60 Min. Souldance GroupFitness Raum, Danny, 60 Min. | TriloChi® in Resonanz Body&Mind Raum, Kerstin, 60 Min. YOGA meets DANCE GroupFitness Raum, Michaela & Danny, 60 Min. |
| 11:30 Uhr | Yoga & die Organuhr Body&Mind Raum, Kerstin, 75 Min. Smooth Latin Dance GroupFitness Raum, Anette, 60 Min. <u>Ab 12:30 Uhr</u> WellFood®-Mittagessen nach der Organuhr Restaurant, Silvie | TriloChi® im Regenbogen Body&Mind Raum, Kerstin, 75 Min. Body Styling GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. | Gyro & Flow Body&Mind Raum, Duncan, 75 Min. Indoor Cycling* Fatburner GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. |
| 14:00 Uhr | <u>GET TOGETHER:</u> Mein Leben ist schön :-) Bar/Terrasse Danny, 60 Min. | <u>14:00 – 16:00 Uhr</u> Cranio Sakrale Einzelbehandlungen* Behandlungsraum WellFit® -Spa Daniela, 30 Min. p.P. | <u>13:30 – 15:30 Uhr</u> Cranio Sakrale Einzelbehandlungen* Behandlungsraum WellFit® -Spa Daniela, 30 Min. p.P. |

ROT = offene Kurse mit den Eventexperten

GRÜN = Individuelle Behandlungstermine (zum Teil kostenpflichtig) - Bitte trage dich in die am Event-Infocounter ausliegenden Listen ein.

BLAU = Intensivkurse und Kochkurs (kostenpflichtig) - Bitte trage dich in die am Event-Infocounter ausliegenden Listen ein.

SCHWARZ = Das ganzheitliche Angebot wird ergänzt durch ROBINSON eigene GroupFitness Programme.

Alle Kurse mit einem * sind Teilnehmer begrenzt und zum Teil kostenpflichtig. Bitte trage dich in die am Event-Infocounter und im Fitness-Studio ausliegenden Listen ein.

GANZ. SCHÖN. GESUND. SEIN. – WOCHENPROGRAMM

| Zeit | Montag, 24.04.17 | Dienstag, 25.04.17 | Mittwoch, 26.04.17 |
|--------------|--|--|---|
| Motto | Zeit für mich! Zeit für Gefühle! | GANZHEIT für Körper Geist & Seele | SCHÖNHEIT für Gesicht & Körper |
| 15:00 Uhr | | INTENSIVKURS* GYROKINESIS® & Osteopathie Body&Mind Raum, Daniela & Duncan, 120 Min. | Slings & Stretch meets* GYROKINESIS® GroupFitness Raum, Duncan, 60 Min. |
| 16:00 Uhr | GYROKINESIS® Intro Body&Mind Raum, Duncan, 60 Min. Dance into the event: Music Fusion GroupFitness Raum, Danny, 60 Min. | Your "Mamma Mia" GroupFitness Raum, Danny, 60 Min. | PowerChi Dance Group-Fitness Raum, Elke, 60 Min. |
| 17:15 Uhr | TriloChi® Basic Body&Mind Raum, Michaela, 60 Min. Indoor Cycling* Fatburner GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. | Inner Balance Body&Mind Raum, Anette, 60 Min. HOT IRON® 1 GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. | ChiYOGA® Materie & Vision Body&Mind Raum, Kerstin, 75 Min. Indoor Cycling* Fatburner GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. |
| 21:00 Uhr | | | Cranio Sakrale Eigenbehandlung Body&Mind Raum Daniela, 60 Min. |

| Zeit | Donnerstag, 27.04.17 | Freitag, 28.04.17 | Samstag, 29.04.17 |
|--------------|--|--|---|
| Motto | GESUNDHEIT für Organe & Emotionen | BEWUSSTSEIN für Innen & Außen | GANZ. SCHÖN. GESUND. SEIN. für Lebensfreude & Genuss |
| 15:00 Uhr | | INTENSIVKURS* YOGA meets GYRO – Asana Expansion Body&Mind Raum, Michaela & Duncan, 120 Min. | Aerial Yoga* GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. |
| 16:00 Uhr | Stayin' Alive GroupFitness Raum, Danny, 60 Min. | | XCO® Walking Treff im Fitness Studio, WellFit® Aktiv Team, 45 Min. Ab 16:00 Uhr FareWell Session Plaza de Major alle Experten, 60 Min. |
| 17:15 Uhr | TriloChi® meets Pilates Body&Mind Raum, Elke, 75 Min. IRON® CROSS GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. Ab 19.30 Uhr WellFood® - Abendessen nach der Organuhr Restaurant, Silvie | Ein schöner Rücken kann entzücken! Body&Mind Raum, Danny, 60 Min. Indoor Cycling* Intervall GroupFitness Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. | Faszientraining Body&Mind Raum, WellFit®-Aktiv Team, 45 Min. |
| 21:00 Uhr | Walpurgis VorNächte – Kräuter, Hexen & Heiler Treff. WellFit Spa Daniela, 60 Min. | Beginn: 19:00 Uhr Essen für die Sinne* l'anima mit Silvie & Experten | |

ROT = offene Kurse mit den Eventexperten

GRÜN = Individuelle Behandlungstermine (zum Teil kostenpflichtig) - Bitte trage dich in die am Event-Infocounter ausliegenden Listen ein.

BLAU = Intensivkurse und Kochkurs (kostenpflichtig) - Bitte trage dich in die am Event-Infocounter ausliegenden Listen ein.

SCHWARZ = Das ganzheitliche Angebot wird ergänzt durch ROBINSON eigene GroupFitness Programme.

Alle Kurse mit einem * sind Teilnehmer begrenzt und zum Teil kostenpflichtig. Bitte trage dich in die am Event-Infocounter und im Fitness-Studio ausliegenden Listen ein.