

## BODY RECHARGE – MEIN TOP EVENT 2023

Zeit	Montag, 24.04.2023	Dienstag, 25.04.2023	Mittwoch, 26.04.2023
	<b>Ankommen. Aufatmen.</b>	<b>Reinigen. Entgiften.</b>	<b>Aktivieren. Energetisieren.</b>
ab 07:30 Uhr		<b>WellFood-Aktion mit Gabi: Power Balls</b> Restaurant	
08:00 Uhr		<b>Awakening of the senses &amp; spinal flow</b> Body&Mind-Raum, Claudia, 60 Min.	<b>Yoga – awaken your spine!</b> Body&Mind-Raum, Sabine, 60 Min.
10:00 Uhr	<b>Teampräsentation &amp; Warming Up</b> <b>Yoga meets Dance</b> Sportpark, alle Expert:innen, 75 Min.	<b>TriloChi – Reinigung &amp; Aktivierung im Frühling</b> Body&Mind-Raum, Michaela, 60 Min. <b>Dance &amp; Fire</b> GroupFitness-Raum, Danny, 60 Min.	<b>09:30–11:00 Uhr Ernährungscoaching</b> Seminarraum, Gabi, 30 Min. p.P. <b>ChiYoga DANCE</b> Body&Mind-Raum, Michaela, 60 Min. <b>HOT IRON</b> GroupFitness-Raum, WellFit-Aktiv-Team, 60 Min.
11:30 Uhr	<b>Yoga – Start fresh!</b> Body&Mind-Raum, Sabine, 75 Min. <b>Cycling</b> , GroupFitness-Raum, WellFit-Aktiv-Team, 60 Min.	<b>GYROKINESIS Detoxicate</b> Body&Mind-Raum, Claudia, 75 Min. <b>Pilates Central Power</b> GroupFitness-Raum, Nadja, 60 Min.	<b>AviMea – pure joy</b> Body&Mind-Raum, Sabine, 60 Min. <b>Music Fusion</b> GroupFitness-Raum, Danny, 60 Min.
14:00 Uhr		<b>Fasziale Einzelbehandlungen</b> (14:00–16:00 Uhr) Seminarraum, Daniela, 30 Min. p. P.	<b>Good at Heart – Herzratenvariabilität Messung</b> (14:00–16:00 Uhr) Seminarraum, Daniela, 30 Min. p. P.
15:00 Uhr	<b>GYROKINESIS Basic</b> Body&Mind-Raum, Claudia, 60 Min.	<b>Vortrag: Heilfasten oder Intervallfasten?</b> <b>Wie du Detox sinnvoll unterstützt!</b> Terasse l'anima, Gabi, 45 Min.	
16:00 Uhr	<b>TriloChi Basic</b> Body&Mind-Raum, Elke, 60 Min.	<b>Move &amp; Groove</b> GroupFitness-Raum, Danny, 60 Min.	<b>GYROKINESIS – Freier Nacken, gelöste Wirbelsäule</b> Body&Mind-Raum, Claudia, 60 Min.
17:15 Uhr	<b>Bewegte Körperreise – Spiralen &amp; Wellen</b> Body&Mind-Raum, Nadja, 60 Min. <b>Sixpack</b> , GroupFitness-Raum, WellFit-Aktiv-Team, 30 Min.	<b>Yoga Detox – reboot your energy!</b> Body&Mind-Raum, Sabine, 75 Min. <b>Bodyworkout</b> , GroupFitness-Raum, WellFit-Aktiv-Team, 45 Min.	<b>Bewegte Körperreise – Aufrichten &amp; Verlängern</b> Body&Mind-Raum, Nadja, 60 Min.

Zeit	Donnerstag, 27.04.2023	Freitag, 28.04.2023	Samstag, 29.04.2023
	<b>Aufladen. Erneuern.</b>	<b>Entspannen. Genießen.</b>	<b>Loslassen.</b>
ab 07:30 Uhr	<b>WellFood-Aktion mit Gabi:</b> <b>Caramel Protein Coffee!</b> Restaurant		
08:00 Uhr	<b>GYROKINESIS – Happy Feet, get ready for the day</b> Body&Mind-Raum, Claudia, 60 Min.	<b>ChiYoga DANCE Wake Up Meridian Flow</b> Body&Mind-Raum, Michaela, 45 Min.	<b>YOGA.BREATH.WALK. – Atmen am Meer!</b> Treff: Rezeption, Daniela & Elke, 75 Min. <b>Fascial Sense</b> Body&Mind-Raum, Nadja, 60 Min.
10:00 Uhr	<b>Bewegte Körperreise – Zentrieren &amp; Balancieren</b> Body&Mind-Raum, Nadja, 60 Min. <b>Cycling</b> , GroupFitness-Raum, WellFit-Aktiv-Team, 60 Min.	<b>09:30–11:00 Uhr Ernährungscoaching</b> Seminarraum, Gabi, 30 Min. p.P. <b>Bewegte Körperreise – Lockern &amp; Lösen</b> Body&Mind-Raum, Nadja, 60 Min. <b>Souldance</b> GroupFitness-Raum, Danny, 60 Min.	<b>GYRO'n Flow</b> Body&Mind-Raum, Claudia, 75 Min. <b>YOGA meets DANCE,</b> GroupFitness-Raum, Michaela & Danny, 60 Min.
11:30 Uhr	<b>Yoga – Sensations</b> Body&Mind-Raum, Sabine, 75 Min. <b>New Dance Styles</b> GroupFitness-Raum, Danny, 60 Min.	<b>GYROKINESIS – Happy Feet &amp; standing series</b> Body&Mind-Raum, Claudia, 60 Min. <b>Pilates – Find your Balance</b> GroupFitness-Raum, Nadja, 60 Min.	<b>Yin Yoga</b> Body&Mind-Raum, Sabine, 60 Min. <b>Cycling</b> , GroupFitness-Raum, WellFit-Aktiv-Team, 60 Min.
14:00 Uhr	<b>Good at Heart – Herzratenvariabilität Messung</b> (14:00–16:00 Uhr) Seminarraum, Daniela, 30 Min. p. P.		<b>Vortrag: Recovery Rocks – Hol das Maximum aus deinem Training heraus!</b> Terasse l'anima, Gabi, 45 Min.
15:00 Uhr		<b>INTENSIVKURS: Mein Beckenboden – erleben, entspannen &amp; bewegen</b> Body&Mind-Raum, Elke, 120 Min.	
16:00 Uhr	<b>ChiYoga DANCE</b> Body&Mind-Raum, Danny, 60 Min.	<b>It`s your stage!</b> GroupFitness-Raum, Danny, 60 Min.	<b>BODYRECHARGE – Farewell Session</b> Plaza de Major, alle Expert:innen, 60 Min.
17:15 Uhr	<b>Yoga – rest &amp; recharge</b> Body&Mind-Raum, Sabine, 60 Min. <b>Functional Workout</b> , GroupFitness-Raum, WellFit-Aktiv-Team, 45 Min.	<b>Time to rest &amp; relax – Entspannung mal anders!</b> Body&Mind-Raum, Daniela, 60 Min. <b>Sixpack</b> , GroupFitness-Raum, WellFit-Aktiv-Team, 30 Min.	

■ = Offene Kurse mit den Event-Experten ■ = Teilnehmerbegrenzt und kostenpflichtig ■ = Angebotsergänzung durch ROBINSON eigene GroupFitness-Programme

Bitte buche deinen Platz über die ROBINSON App.

Änderungen vorbehalten!