

# WellFit® SPIRIT CAMP SOMA BAY – WOCHENPROGRAMM

Zeit	Freitag, 10.03.2017	Samstag, 11.03.2017	Sonntag, 12.03.2017
09:00 Uhr		<b>Wake Up Yoga &amp; Functional Stretch (BM)</b> Strand-Pavillon, Michaela, 60 Min.	<b>bodyART® Stretch (BM)</b> Body&Mind Raum, Ivam, 60 Min.
10:15 Uhr	<u>10:00 Uhr</u> <b>WellCome Session</b> Oase Sportsauna, alle Experten, 60 Min.	<b>Dance Sensation (D)</b> Oase Sportsauna, Pawel, 60 Min. <b>HOT IRON® 2 (W)</b> GroupFitness Raum, Gaby, 60 Min. <b>Tai Chi – 1.Stufe der 24 Yang-Form (BM)</b> Body&Mind Raum, Chris, 60 Min.	<b>Step Dancer (S)</b> Oase Sportsauna, Pawel, 60 Min. <b>Core &amp; Flexibility (W)</b> GroupFitness Raum, Michaela, 60 Min. <b>Shiatsu – Nur für Dich (BM)</b> Body&Mind Raum, Chris, 60 Min.
11:30 Uhr	<b>Welcome to Dance</b> Oase Sportsauna, Michaela & Ivam, 60 Min. <b>deepWORK® (W/BM)</b> GroupFitness Raum, Ariane, 60 Min. <b>Inside Yoga (BM)</b> Body&Mind Raum, Hie, 60 Min.	<b>Come on and Step (S)</b> Oase Sportsauna, Ivam, 60 Min. <b>Indoor Cycling Fatburner* (C)</b> Indoor Cycling Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. <b>Anleitung zu Rückenschmerzen – Rückentherapie (BM)</b> Body&Mind Raum, Hie, 60 Min.	<b>Herz über Kopf (BM)</b> Oase Sportsauna, Ariane, 90 Min. <b>IRON CROSS (W)</b> GroupFitness Raum, Gaby, 60 Min. <b>Handstand ABC (BM)</b> Body&Mind Raum, Hie, 60 Min.
12:00 Uhr	<b>Aqua Fit (A)</b> Hauptpool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.	<b>Aqua Fit (A)</b> Hauptpool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.	<b>Aqua Fit (A)</b> Hauptpool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.

Zeit	Montag, 13.03.2017	Dienstag, 14.03.2017	Mittwoch, 15.03.2017
09:00 Uhr	<b>Qi-Gong – Die 8 Brokate (BM)</b> Strand-Pavillon, Chris, 60 Min.	<b>Lauftreff (W)</b> Treff: GroupFitness Raum, Gaby, 45 Min.	<b>deepWORK® (W/BM)</b> GroupFitness Raum, Ariane, 60 Min.
10:15 Uhr	<b>Dynamic Step (S)</b> Oase Sportsauna, Ivam, 60 Min. <b>Movement Functional And Careful Training (W)</b> GroupFitness Raum, Pawel, 60 Min. <b>Anleitung zu Rückenschmerzen – Rückentherapie (BM)</b> Body&Mind Raum, Hie, 60 Min.	<b>Latino Step (S)</b> Oase Sportsauna, Ivam, 60 Min. <b>deepWORK® (W/BM)</b> GroupFitness Raum, Ariane, 60 Min. <b>Inside Yoga (BM)</b> Body&Mind Raum, Hie, 60 Min.	<b>Just Dance! (D)</b> Oase Sportsauna, Ivam, 60 Min. <b>IRON CROSS (W)</b> GroupFitness Raum, Gaby, 60 Min. <b>Qi-Gong – Tiger, Adler, Drache &amp; Co (BM)</b> Body&Mind Raum, Chris, 60 Min.
11:30 Uhr	<b>Latin House Dance (D)</b> Oase Sportsauna, Michaela, 60 Min. <b>Tai Chi – Wolkenhände (BM)</b> Strand-Pavillon, Chris, 60 Min. <b>Energie-Vampire (BM)</b> Body&Mind Raum, Ariane, 90 Min.	<b>Dance Aerobic (D)</b> Oase Sportsauna, Michaela, 60 Min. <b>HOT IRON® 2 (W)</b> GroupFitness Raum, Gaby, 60 Min. <b>Shiatsu – Geben und Empfangen (BM)</b> Body&Mind Raum, Chris, 60 Min.	<b>Farewell Step (S)</b> Oase Sportsauna, Pawel, 60 Min. <b>Indoor Cycling Fatburner* (C)</b> Indoor Cycling Raum, WellFit®-Aktiv Team, 60 Min. <b>Inside Flow (BM)</b> Body&Mind Raum, Hie, 60 Min.
12:00 Uhr	<b>Aqua Fit (A)</b> Hauptpool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.	<b>Aqua Fit (A)</b> Hauptpool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.	<b>Aqua Fit (A)</b> Hauptpool, WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.

Kursschwerpunkte: (BM) = Body & Mind, (C) = Cycling, (D) = Dance, (S) = Step, (W) = Workout, (A) = Aqua

Es gilt das Motto: „First come – First serve“

\* Bitte trage dich in die ausliegenden Listen ein! Die Listen liegen am Vortag ab 10 Uhr im Fitness-Studio aus.

\*\* Dieses Angebot ist entgeltlich. Bitte melde dich an der Tauchbasis an!

Änderungen vorbehalten!

## WellFit® SPIRIT CAMP SOMA BAY – WOCHENPROGRAMM

Zeit	Freitag, 10.03.2017	Samstag, 11.03.2017	Sonntag, 12.03.2017
15:45 Uhr	<p><b>Latino Moves (D)</b> Oase Sportsauna, Ivam, 60 Min.</p> <p><b>HOT IRON® 1</b> GroupFitness Raum, Gaby, 60 Min.</p>	<p>ab 16:00 Uhr <b>Beach Mega-Session</b></p> <p>16:00 Uhr Beach-Dance mit Pawel</p> <p>16:30 Uhr deepWORK® mit Ariane &amp; Chris</p> <p>17:00 Uhr Latin Fever mit Ivam &amp; Michaela</p> <p>17:30 Uhr Yoga and more mit Hie</p>	<p><b>Dance! (D)</b> Oase Sportsauna, Michaela, 60 Min.</p> <p><b>Perfect Body (W)</b> GroupFitness Raum, Pawel, 60 Min</p>
17:00 Uhr	<p><b>Step Inspirations (S)</b> Oase Sportsauna, Pawel, 60 Min.</p> <p><b>Indoor Cycling Intervall* (C)</b> Indoor Cycling Raum, WellFit®- Aktiv Team, 60 Min.</p> <p><b>Qi Gong – Lohan Gong (BM)</b> Strand-Pavillon, Chris, 60 Min.</p> <p><b>Energiequellen des Alltags (BM)</b> Body&amp;Mind Raum, Ariane, 90 Min</p>	<p>16:30 Uhr deepWORK® mit Ariane &amp; Chris</p> <p>17:00 Uhr Latin Fever mit Ivam &amp; Michaela</p> <p>17:30 Uhr Yoga and more mit Hie</p>	<p><b>Dance &amp; Step (S)</b> Oase Sportsauna, Ivam, 60 Min.</p> <p><b>ROBINSON Ride* (C)</b> Dach Wassersportbasis, WellFit®- Aktiv Team, 60 Min.</p> <p><b>Raum &amp; Zeit (BM)</b> Body&amp;Mind Raum, Hie, 90 Min.</p>
18:15 Uhr			<p><b>Lauftreff (W)</b> Treff: GroupFitness Raum, Gaby, 45 Min.</p>
21:45 Uhr			

Zeit	Montag, 13.03.2017	Dienstag, 14.03.2017	Mittwoch, 15.03.2017
15:45 Uhr	<p><b>AeroDance (D)</b> Oase Sportsauna, Pawel, 60 Min.</p> <p><b>FUNctional Workout (W)</b> GroupFitness Raum, Michaela, 60 Min.</p>	<p><b>Mega Sunset-Tour**</b></p> <p>Treff: Tauchbasis, alle Experten</p> <p>(entgeltlich; Anmeldung an der Tauchbasis)</p>	<p><b>Flexi-Bar® &amp; Relax (W)</b> GroupFitness Raum, WellFit®- Aktiv Team, 60 Min.</p> <p><b>FareWell Dance (D)</b> Oase Sportsauna, Pawel, 60 Min.</p> <p><b>Pilates &amp; Bodyworks (W)</b> GroupFitness Raum, Michaela, 60 Min.</p>
17:00 Uhr	<p><b>HOT IRON® meets deep-WORK® (W/BM)</b> Oase Sportsauna, Ariane &amp; Gaby, 60Min.</p> <p><b>Indoor Cycling Fatburner* (C)</b> Indoor Cycling Raum, WellFit®- Aktiv Team, 60 Min.</p> <p><b>Inside Flow (BM)</b> Body&amp;Mind Raum, Hie, 60 Min.</p>		<p><b>Indoor Cycling Intervall* (C)</b> Indoor Cycling Raum, WellFit®- Aktiv Team, 60 Min.</p> <p><b>FareWell Session</b> Oase Sportsauna, alle Experten, 60 Min.</p>
18:15 Uhr	<p><b>Meditation – Osho Kundalini (BM)</b> Body&amp;Mind Raum, Chris, 45 Min.</p>		
21:45 Uhr	<p>Ab 21:45 Uhr <b>WellFit® Spirit NIGHT</b> Enjoy, feel &amp; relax! SPA Sauna</p>		

Kursschwerpunkte: (BM) = Body & Mind, (C) = Cycling, (D) = Dance, (S) = Step, (W) = Workout, (A) = Aqua

Änderungen vorbehalten!

**Es gilt das Motto: „First come – First serve“**

\* Bitte trage dich in die ausliegenden Listen ein! Die Listen liegen am Vortag ab 10 Uhr im Fitness-Studio aus.

\*\* Dieses Angebot ist entgeltlich. Bitte melde dich an der Tauchbasis an!