

Provisorisches Programm: Fitness & Health Week - Davos 19.09. - 26.09.2020

KUONI | Sports

**OCHSNER
SPORT**

TRAVEL

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 07.30								
07.30 - 08.00		Core Workout	Mobility (45') Wake Up Session	Sunrise Walk	Rumpf & Rücken (45') Wake up Session	Mindful Morning (45')	Footing	Core & Mobility (45')
08.00 - 08.30								
08.30 - 09.00			Frühstück		Frühstück			Tabata Training
09.00 - 09.30		Frühstück				Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.30 - 10.00				Frühstück				
10.00 - 10.30								
10.30 - 11.00			Running Basics & Speed		Balance Alle Levels		Krafttraining Basics Move & Progression	
11.00 - 11.30						High Intensity Workout		
11.30 - 12.00								
12.00 - 12.30								
12.30 - 13.00		Walk, Hike & Trails						
13.00 - 13.30								
13.30 - 14.00	Welcome Drink			All in (Fullbody Workout)				
14.00 - 14.30			E-Bike Tour*		Freizeit, Erholung, Spa		Seilpark*	
14.30 - 15.00								
15.00 - 15.30	Bodyweight Training			Breath & Cold Water Alle Level				
15.30 - 16.00								
16.00 - 16.30			Fullbody Workout Alle Levels			Brain Fitness & Faszienrolle	Faszienrolle Alle Levels	
16.30 - 17.00								
17.00 - 17.30								
17.30 - 18.00	Mobility Session							
18.00 - 18.30		Trainings Basics	Fitness Myths	Nutrition	Stressless	Back Pain	Q&A	
18.30 - 19.00								
19.00 - 19.30	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	Abendessen im Hotelrestaurant (Falls HP gebucht)	
19.30 - 20.00								
20.00 - 20.30								
20.30 - 21.00								

* Gegen Aufpreis

Entspannung
Sport
Outdoor
Wissen

