



ACTIVE MOMS & KIDS RETREAT

Programm*

Freitag:

15.30 Uhr	Lockere Kennenlern-Wanderung (Annika/Sandra) (mit Kindern, wenn nicht schon im Kinderparadies abgetaucht. Für die Kleinsten stehen THULE Kinderwagen und Kraxeln zur Verfügung)
17.30 Uhr	offizielle Begrüßung, Vorstellung des Sporting Women Teams, der Hotel Direktion, der Trainer, des Programms und der Partner & Aussteller
ab 18.00 Uhr	Möglichkeit zum Abendessen für die Kleinsten
ab 19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20.30 bis 21.30 Uhr	Expo Area der Partner Brands zum Informieren und Shoppen (für alle Hotelgäste)
21.00 Uhr	Vortrag zum Thema „Mom-Life-Balance“ und anschl. Frage & Antwort Stunde mit Sandra & Annika

Samstag:

ab 08.00 Uhr	Frühstück
08.00 bis 10.00 Uhr	Expo Area der Partner Brands zum Informieren und Shoppen (für alle Hotelgäste)
08.30 Uhr	Moms & Kids Fit Workout (Annika), 60 Min.
10.30 Uhr	BODEGA YOGA (Annika) - Moms only, 60 Min.
10.00 Uhr	Lauftraining mit Lauf-ABC und Fahrtenspiel (Sandra) - Moms only, 60 Min (alle Leistungsstufen)
11.30 Uhr	spielerisches Lauftraining (Sandra): Moms & Kids ab 6 Jahren, 60 Min. (alle Leistungsstufen)
ab 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 14.30 Uhr	Expo Area der Partner Brands zum Informieren und Shoppen (für alle Hotelgäste)
14.30 Uhr	spielerisches Koordinationstraining für Kids (Sandra & Annika, 2 Gruppen), 25 Min. (Für die Kleinsten wird spielerisch getanzt und gesungen, die Größeren dürfen ihre Koordination an Hütchen, Leitern und mehr trainieren)
15.00 Uhr	Moms Core Workout mit vorherigem Körpermittetest, 45 Min (Sandra & Annika) (Einsteiger und Fortgeschrittene in getrennten Gruppen)
17.00 Uhr	Lauftraining - Moms only, (Sandra) 60 Min (Fortgeschritten)
18.00 Uhr	Functional Training (Sandra) - 45 Min
ab 18.00 Uhr	Möglichkeit zum Abendessen für die Kleinsten,
ab 19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20.30 bis 21.30 Uhr	Expo Area der Partner Brands zum Informieren und Shoppen (für alle Hotelgäste)
21.00 Uhr	Vortrag zum Thema „Ernährung“

Sonntag:

ab 08.00 Uhr	Frühstück
08.00 bis 10.00 Uhr	Expo Area der Partner Brands zum Informieren und Shoppen (für alle Hotelgäste)
08.30 Uhr	Moms & Kids Fit Workout (Annika), 45 Min.
10.00 Uhr	VINYASA JOGA (Annika) - Moms only, 60 Min.
10.00 Uhr	Lauftraining mit Lauf-ABC und Fahrtenspiel (Sandra) - Moms only, 60 Min
11.30 Uhr	spielerisches Lauftraining (Sandra): Moms & Kids ab 6 Jahren, 60 Min.
ab 12.30 Uhr	Mittagessen
12.30 bis 14.30 Uhr	Expo Area der Partner Brands zum Informieren und Shoppen (für alle Hotelgäste)
15.00 Uhr	Verabschiedung & individuelle Abreise

*Änderungen vorbehalten.