

AUSZEIT IN DANGAST *am Meer*

Programm

Freitag

- AB 14 UHR Entspanntes Anreisen
- 15:30 UHR Strand-Workout (60 min)
- 17:30 UHR Kennenlernen in der Lobby
- 18:00 UHR Easy Bewegungseinheit (60 Min)
- 19:30 UHR Dinner und Ausklang



Samstag

- 07:00 UHR Breath-Work / Stretching (45 min)
- 08:00 UHR Strand-Workout (60 min)
- 11:00 UHR Frühstück
- 14:00 UHR Spaziergang & Rhabarbarbuchen
Alternativ Freizeit
- 17:30 UHR Fitness Flow (75 min)
- 19:30 UHR Dinner und Ausklang

Sonntag

- 08:00 UHR Entspannte Mobi/Stretch-Einheit
alternativ
Strand-Workout (60 min)
- 10:00 UHR Frühstück
Abreise

