

# Well-fit-island-week

**Kursplan** vom 15. bis 23. Januar 2022 auf den Malediven

Zeit	Lektion	Min.	Instruktor
<b>Anreisetag Samstag / Sonntag, 15./16. Januar</b>			
Hinflug nach Male, Bootstransfer zur Insel, Bezug der Bungalows, Mittagessen, anschliessend Vorstellung Kursleiter-Team, Wochenüberblick, Miete Schnorchelausrüstung			
16.15	Einführung ins Schnorcheln	45	Hanspi
17.30	Welcome Inselbesichtigung – Rundgang & Infos	45	Hanspi & José
18.30	Sunset Relax	20	José

<b>Montag, 17. Januar</b>			
08.30	Good Morning Body&Mind	30	José
10.00	Tiefwasser-Jogging (spez. Techniktraining)	30	Hanspi
12.00	Aqua-Fit	30	Hanspi
15.30	Flossenschwimmen (inkl. Techniktraining)	45	Hanspi
17.15	Beach Aerobic Classic	30	Hanspi
18.00	Pilates / Core	30	José
18.30	Sunset Relax	20	José

<b>Dienstag, 18. Januar</b>			
08.30	Good Morning Body&Mind	30	José
10.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
12.00	Aqua-Fit	30	José
15.30	Schnorcheln (House-Reef)	60	Hanspi
17.15	Beach Toning	30	José
18.00	Beach Functional Circuit / TRX	30	Hanspi
18.30	Sunset Relax	20	José

<b>Mittwoch, 19. Januar</b>			
08.30	Good Morning Body&Mind	30	José
10.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
12.00	Aqua-Fit	30	Hanspi
15.30	Schnorcheln (House-Reef)	60	Hanspi
17.15	Beach Muscle Work	30	Hanspi
18.00	Pilates / Core	30	José
18.30	Sunset Relax	20	José

<b>Donnerstag, 20. Januar</b>			
08.30	Good Morning Body&Mind	30	José
10.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
12.00	Aqua-Fit	30	José
17.15	Beach Aerobic Dance	30	José
18.00	Beach Functional Circuit / TRX	30	Hanspi
18.30	Sunset Relax	20	José

Zeit	Lektion	Min.	Instruktor
<b>Freitag, 21. Januar</b>			
08.30	Good Morning Body&Mind	30	José
10.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
12.00	Aqua-Fit	30	Hanspi
15.30	Schnorcheln (House-Reef)	60	Hanspi
17.15	Beach Aerobic Classic	30	Hanspi
18.00	Yoga	30	José
18.30	Sunset Relax	20	José

<b>Samstag, 22. Januar</b>			
08.30	Good Morning Body&Mind	30	José
10.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
12.00	Aqua-Fit	30	José
17.45	Bye-Bye-Lektion («Wochenrückblick»-Team)	45	Hanspi & José

<b>Rückreisetag Sonntag, 23. Januar*</b>			
Bootstransfer zum Flugplatz, Rückflug			

\*mit Verlängerung Donnerstag, 27. Januar

Provisorischer Kursplan, Änderungen vorbehalten

## Achtung:

ABC-Ausrüstung (Schnorchel-Ausrüstung inkl. Flossen) wenn vorhanden mitbringen. Eine Miete der Ausrüstung ist gegen Gebühr auf der Insel auch möglich. Für «Nicht-Taucher» können wir gegen Gebühr einen Schnuppertauchkurs (ca. 2–3 Std.) inkl. Tauchgang in der Lagune am House-Reef direkt vor Ort organisieren. Alle Tauchaktivitäten können auf der Insel gebucht werden. Weitere Infos betreffend Tarife werden auf der Insel bekanntgegeben.



### Hanspi Baumberger

Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrer ETH  
Leiter Bereich Fitnesspark & Milandia,  
Genossenschaft Migros Zürich



### José Caride

Dipl. Groupfitness Kursleiter  
Dipl. Yoga-Lehrer BDY/EYE  
Fachleitung Kurse,  
Genossenschaft Migros Zürich