

Well-fit-island-week

Kursplan vom 18. bis 26. Januar 2020 auf den Malediven

Zeit	Lektion	Min.	Instruktor
Anreisetag Samstag / Sonntag, 18./19. Januar			
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

Montag, 20. Januar			
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

Dienstag, 21. Januar			
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

Mittwoch, 22. Januar			
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

Donnerstag, 23. Januar			
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
Freitag, 24. Januar			
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 Functional	30	Hanspi
18.00	Yoga	30	José
18.30	Sunset Relax	20	José

Samstag, 25. Januar			
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

Rückreisetag Sonntag, 26. Januar*			
Bootstransfer zum Flugplatz, Rückflug			

* Mit Verlängerung: Donnerstag, 30. 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