

Well-fit-island-week

Kursplan vom 13. bis 21. Januar 2024 auf den Malediven

Zeit Lektion Min. Instruktor

Anreisetag Samstag / Sonntag, 13./14. Januar

Hinflug nach Male, Bootstransfer zur Insel, Bezug der Bungalows, Mittagessen, anschliessend Vorstellung Kursleiter-Team, Wochenüberblick, Miete Schnorchelausrüstung

15.15	Einführung ins Schnorcheln	45	Hanspi
16.30	Welcome Inselbesichtigung – Rundgang & Infos	45	Hanspi & José
17.30	Sunset Relax	20	José

Montag, 15. Januar

07.30	Good Morning Body&Mind	30	José
09.00	Tiefwasser-Jogging (spez. Techniktraining)	30	Hanspi
11.00	Aqua-Fit	30	Hanspi
14.30	Flossenschwimmen/Schnorcheln (inkl. Techniktraining)	45	Hanspi
16.15	Beach Aerobic Classic	30	Hanspi
17.00	Pilates / Core	30	José
17.30	Sunset Relax	20	José

Dienstag, 16. Januar

07.30	Good Morning Body&Mind	30	José
09.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
11.00	Aqua-Fit	30	José
14.30	Schnorcheln (House-Reef)	60	Hanspi
16.15	Beach Toning	30	José
17.00	Beach Functional Circuit / TRX	30	Hanspi
17.30	Sunset Relax	20	José

Mittwoch, 17. Januar

07.30	Good Morning Body&Mind	30	José
09.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
11.00	Aqua-Fit	30	Hanspi
14.30	Schnorcheln (House-Reef)	60	Hanspi
16.15	Beach Muscle Work	30	Hanspi
17.00	Pilates / Core	30	José
17.30	Sunset Relax	20	José

Donnerstag, 18. Januar

07.30	Good Morning Body&Mind	30	José
09.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
11.00	Aqua-Fit	30	José
16.15	Beach Aerobic Dance	30	José
17.00	Beach Functional Circuit / TRX	30	Hanspi
17.30	Sunset Relax	20	José

Zeit Lektion Min. Instruktor

Freitag, 19. Januar

07.30	Good Morning Body&Mind	30	José
09.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
11.00	Aqua-Fit	30	Hanspi
14.30	Schnorcheln (House-Reef)	60	Hanspi
16.15	Beach Functional	30	Hanspi
17.00	Yoga	30	José
17.30	Sunset Relax	20	José

Samstag, 20. Januar

07.30	Good Morning Body&Mind	30	José
09.00	Tiefwasser-Jogging	30	Hanspi
11.00	Aqua-Fit	30	José
16.45	Bye-Bye-Lektion («Wochenrückblick»-Team)	45	Hanspi & José

Rückreisetag Sonntag, 21. Januar*

Bootstransfer zum Flugplatz, Rückflug

*mit Verlängerung Dienstag, 23. / Sonntag, 28. 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
COO Fitnesspark
Leiter Group Fitness



José Caride

Dipl. Groupfitness Kursleiter
Dipl. Yoga-Lehrer BDY/EYE
Leiter Group Fitness Fitnesspark D-CH