

BUSINESS BOOTCAMP (Allgäu vom 19. – 21.10.18)

Freitag

10.00 Uhr – Ankunft

10.30 – 11.30 Uhr – Eröffnung, Lockerung und Übungen zum Ankommen, Agenda

11.30 – 13.00 Uhr – Vanessa

13.00 – 14.00 Uhr – Mittagspause

14.00 – 16.00 Uhr - Christine

16.00 – 16.30 Uhr – Pause

16.30 – 18.00 Uhr – Vanessa

18.00 – 20.00 Uhr – Abendessen

20.00 Uhr – Entspannungsworkout

Samstag

7.30 – 8.30 Uhr – Morningworkout

9.00 Uhr – Gemeinsames Frühstück

10.30 – 13.00 Uhr – Thema „Ernährung für mehr Leistungsfähigkeit“

13.00 – 14.00 Uhr – Mittagessen

14.00 – 15.30 Uhr – Vanessa

15.30 – 16.00 Uhr – Pause

16.00 – 18.00 Uhr - Christine

18.30 – 20.30 Uhr – Abendessen

20.30 Uhr – Entspannung und Reflexion

Sonntag

7.30 – 8.30 Uhr – Morningworkout

9.00 Uhr – Gemeinsames Frühstück

10.30 – 13.00 Uhr – Thema „Bewegung in den Alltag integrieren inkl. Tipps“

13.00 – 13.30 Uhr – Pause

13.30 – 15.00 Uhr – Vanessa und Christine