



	Sonntag 06.10.2019	Montag 07.10.2019	Dienstag 08.10.2019	Mittwoch 09.10.2019	Donnerstag 10.10.2019	Freitag 11.10.2019	Samstag 12.10.2019
08:15 Uhr	<p>Samstag & Sonntag ist Anreise: Genießt erst einmal die ersten Stunden und kommt entspannt an!</p> <p>Du benötigst Ausflugs-Tipps? Gern stehen wir Dir beratend zur Hilfe!</p>	9 Uhr: Begrüßung „Hello Athletic Week!“ mit allen Presenter	Qi-Gong @the beach „Wecke den Tiger in Dir“ mit Chris, 60 Min.	Workout @the beach „HERO Wake Up“ mit Tina, 60 Min	Yoga & Stretch @the beach „Morning Yoga“ mit Michi, 60 Min.	Workout @the beach „Tabata & more“ mit Oli, 60 Min.	Gute Heimreise!
09:30 Uhr		HOT IRON® CROSS „Release 33“ mit HOT IRON® Team, 60 Min.	Welt-Premiere: KORCE „Kraftvoll & geschmeidig“ mit Michi, 60 Min.	Fun & Power „Kampf der Geschlechter“ mit mit Michi & Chris, 60 Min.	HOT IRON® 2 „Team-Charts“ mit HOT IRON® Team, 60 Min.	Latin House Dance „Shake your hips“ mit Michi, 60 Min.	
10:45 Uhr		Cardio-Step „Sweat with the step!“ mit Oli, 60 Min.	HOT IRON® 2 „Release 77“ mit HOT IRON® Team, 60 Min.	Squat ABC „Theorie & Praxis“ mit Oli, 60 Min.	Cycling „It's your challenge!“ mit Oli, 60 Min.	Arbeit über Kopf „Theorie & Praxis“ mit Tina, 60 Min.	
12:00 Uhr		Aqua Party „Cool in the pool“ mit Tina, 45 Min.	Cycling „High Intensity HERO Cycling“ mit Oli, 45 Min.	AMRAP Throwdown „Bereit für Deinen Wettkampf?“ mit Tina, 45 Min.	deepWORK® „Holistic training Xpress“ mit Chris, 45 Min.	YONGA „Get the spirit“ mit Chris, 60 Min.	
14:00 Uhr		Die rote Couch „Waldorf & Statler present“ mit Dirk, Kai & Stargast Tina ca. 30 Min.	Die rote Couch „Waldorf & Statler present“ mit Dirk, Kai & Stargast Michi ca. 30 Min.	Die rote Couch „Waldorf & Statler present“ mit Dirk, Kai & Stargast Oli ca. 30 Min.	Die rote Couch „Waldorf & Statler present“ mit Dirk, Kai & Stargast Claudi ca. 30 Min.	Die rote Couch „Waldorf & Statler present“ mit Dirk, Kai & Stargast Chris ca. 30 Min.	
		(inkl. Screening-Terminvergabe)	(inkl. Screening-Terminvergabe)	(inkl. Screening-Terminvergabe)	(inkl. Screening-Terminvergabe)	(inkl. Screening-Terminvergabe)	
15:00 Uhr		Just Dance! „Move and laugh!“ mit Michi, 60 Min.	deepWORK® „Holistic Functional Training“ mit Chris, 60 Min.	80's Dance „Retro at it's best“ mit Michi, 60 Min.	KORCE „Kraftvoll & geschmeidig“ mit Michi, 60 Min.	15 Uhr: Farewell Circuit „The best of the week“ mit allen Presentern, 75 Min.	
16:15 Uhr	Sixpack & more „Mc Gyver's Workout“ mit Oli, 60 Min.	Fun & Power „Die HERO Schlacht“ mit Tina & Oli, 60 Min.	HOT IRON® 1 „Challenge yourself“ mit HOT IRON® Team, 60 Min.	Fun & Power „Energy Booster“ mit mit Chris & Oli, 60 Min.	16:30 Uhr HOT IRON® CROSS „Farewell at it's best“ mit HOT IRON® Team, 60 Min anschl. Good-bye-Drinks		
17:30 Uhr	Welt-Premiere: YONGA „Qi-Gong, Yoga, Tai Chi“ mit Chris, 60 Min.	Faszien & Mobility „Theorie & Praxis“ mit Kai, 60 Min.	YONGA „Joy and happiness“ mit Chris, 60 Min.	Dance Party „Tinas Party Vorbereitung“ mit Tina, 60 Min.			
ab 19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Buffet Restaurant / individuell im à la carte Restaurant						
22:00 Uhr						Red & White Party	