

# Fitness- / Bootcamp Wochenende

13. – 15. September 2019, Savognin



Input Referat, intensives In- und Outdoor Training,  
relaxte E-Bike Tour!

# Programm

## Freitag, 13. September 2019

19.30 Uhr Begrüssung, Willkommensgetränk

20.00 Uhr Input Referat - Darmgesundheit von Peggy Fuhrmann

## Samstag, 14. September 2019

09.00 Uhr Circuit-Training mit Patrizia Plaz

10.00 Uhr Pause, Getränke und Snacks

10.15 Uhr Pilates mit Patrizia Plaz

11.30 Uhr Mittagspause inklusiv gemeinsames Essen

13.30 Uhr Functional / Bootcamp mit Bündner FitnessBOX

15.00 Uhr Pause, Getränke und Snacks

15.15 Uhr Faszien-Yoga mit Nicole Hottinger

16.15 Uhr Pause

17.00 Uhr E-Bike Tour mit chill out Apéro

## Sonntag, 15. September 2019

08.00 Uhr Fünf Tibeter mit Peggy Fuhrmann

09.00 Uhr Bootcamp Competition mit Bündner FitnessBOX

10.30 Uhr Pause, Getränke und Snacks

11.00 Uhr BLACKROLL-Training mit Nicole Hottinger

12.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen

## Treffpunkt

Freitag, 13. September 2019 um 19.30 Uhr

Momentum P. Fuhrmann, Veia Naloz 4, 7460 Savognin

## Kosten

CHF 250.– pro Person inklusive allen Trainingseinheiten, E-Bike, zwei Mittagessen, Getränke und Snacks (Kosten ohne E-Bike Miete CHF 220.–)