




BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP


Programmbausteine des Wochenprogramms* aus den Bereichen Laufen/Cardio, Ernährung und Kraft/Athletik.

Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr		"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	09:15 Uhr Camp Opening "Welcome to the Club" Outdoor Theater, alle Experten & ROBINSON Club Daidalos Team 2019	Praxis: "Messen anstatt schätzen" 🍏 Indoor Theater, Georg	Open Class 🍏 Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg
10:15 – 11:15 Uhr	 1 Praxis: "Selbstinschätzungslauf mit Laktatmessung" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	 1 Praxis: "Bewegung aus dem Bauch heraus" Fußballplatz, Clive	 3  2 Praxis: "Muskelektionsdiagnostik und Trainingsempfehlungen" Treff: Rezeption, Thomas/Arne
11:30 – 12:30 Uhr	 1 Vortrag: "Schlank und gesund? – Dein Körper, deine Wahl!" Indoor Theater, Georg		 4 Praxis: "Essen messen – Methoden zur Erfassung des eigenen Ernährungsverhaltens" Indoor Theater, Georg
15:45 – 16:45 Uhr	 Open Class Praxis: "Mit stolzer Brust voraus" Sportpark, Clive	 4 Praxis: "Laufen in der Gruppe" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	 Open Class Praxis: "Fester Po macht schnelle Beine" Sportpark, Clive
17:00 – 18:00 Uhr	 2 Vortrag: "Laufen, gewusst wie? – Auswertung" Indoor Theater, Thomas/Arne	 3 Interaktiver Vortrag: "Körper(-) fett?! – und nun?" Indoor Theater, Georg	 Open Class Vortrag: "Länger jung und gesund mit Sport – Was sagt die Wissenschaft?" Hauptbar, Thomas/Arne








*Wochenprogramm:

-  Kraft/Athletik (Einheiten 1–6)
-  Ernährung (Einheiten 1–6)
-  Laufen/Cardio (Einheiten 1–8)

Zusätzliche Einzelangebote "Open Classes":

-  Frühspport
-  Kraft/Athletik
-  Laufen/Cardio
-  Ernährung




































WOCHENPROGRAMM*

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	Open Class 🍏 Vortrag: "Ernährungsmythen aufgeklärt!" Indoor Theater, Georg	Open Class 🍏 Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg	
10:15 – 11:15 Uhr	 6 Praxis: "Kraft- und Beweglichkeitstraining für Läufer" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	 4 Praxis: "Fester Po macht schnelle Beine" Fußballplatz, Clive	 5 Vortrag: "Stress verstehen und Essen im Alltag verdaulich organisieren" Indoor Theater, Clive
11:30 – 12:30 Uhr		 5 Vortrag: "Wie viel soll ich essen? – Gewichtsmanagement und Sporternährung" Indoor Theater, Georg	 6 Vortrag: "Was, wann, wie viel – Essen im Berufsalltag" Indoor Theater, Georg
15:45 – 16:45 Uhr	 7 Praxis: "Laufen in der Gruppe" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	 Open Class Vortrag: "Bewegung ist Leben" Indoor Theater, Clive	 8 Praxis: "Long Jog/ Long Walk" – Abschlusslauf Treff: Rezeption, Thomas/Arne
17:00 – 18:00 Uhr	 Open Class Vortrag: "Ironman Hawaii Hölle oder Paradies?" Hauptbar, Georg	 Open Class Vortrag: "Eine fette Geschichte" Hauptbar, Clive	Verabschiedung der Eventwoche "Und nun? Wie geht es weiter? Was nimmst du mit?" Sportpark, alle Experten


































*Die Programmbausteine des Wochenprogramms sind so konzipiert, dass sie insgesamt eine sinnvolle und zusammenhängende Einheit ergeben, jedoch jederzeit auch einen Quereinstieg in einzelne Sequenzen ermöglichen. **Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto:** „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten! Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschließlich während des TOP Events "BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.

BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP

PROGRAMM GROUPFITNESS

Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
07:30 – 09:15 Uhr		"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 
09:00 – 10:00 Uhr	09:15 Uhr Camp Opening "Welcome to the Club" Outdoor Theater, alle Experten & ROBINSON Club Daidalos Team 2019		
10:15 – 11:15 Uhr	 Functional Workout FunTone® Basic Sportpark, Jürg	 Functional Workout FunTone® "The Functional Revolution" Sportpark, Jana	 Functional Workout FunTone® Cardio "Listen to your heart" Sportpark, Jana & Jürg
	 Body & Mind Power Yoga Strand Ebene, Lisa	 Body & Mind Yoga Sonnen-gruss Strand Ebene, Lisa	 Body & Mind Pilates Mat Class Strand Ebene, Lisa
	 Cycling* Welcome Class WellFit®-Ebene, Patrick	 Cycling* Fatburner WellFit®-Ebene, Patrick	 Cycling* Back to the 90's WellFit®-Ebene, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr	 Choreogra- phie Dancess Amazon Sportpark, Nicole	 Rückentrai- ning Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	 Choreogra- phie Dancess Jazz Sportpark, Nicole
	 Express Workout Sixpack Chal- lenge, 30 Min. Strand Ebene, Marcel	 Express Workout Gluteus SHRED, 30 Min. Strand Ebene, Marcel	 Express Workout Chest Explosi- on, 30 Min. Strand Ebene, Marcel
	 Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	 Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	 Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team
15:45 – 16:45 Uhr	 Body & Mind Pilates Mat Class Strandebe- ne, Lisa	 Choreogra- phie "Da FUNC" Strand Ebene, Nicole	 Functional Workout FunTone Sensibility Sportpark, Lisa
	 Functional Workout Funktionelles Schlingentrai- ning* WellFit®-Ebene, Marcel	 Functional Workout Beach BOOTCAMP Treff: Was- sersportbasis, Marcel	 Cycling Special* The Big Chal- lenge* 90min. WellFit®-Ebene, Patrick
17:00 – 18:00 Uhr	 Rückentraining Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	 Body & Mind Mobile Hüfte Sportpark, Jana	 Rückentraining Stabil & entspannt Sportpark, Jürg
	 Body & Mind Daflow "Relax" Strand Ebene, Nicole	 Body & Mind Pilates Flow Strand Ebene, Lisa	 Body & Mind Daflow "Innere Kraft" Strand Ebene, Nicole
	 Cycling* Die Hard WellFit®-Ebene, Patrick	 Cycling* Speed WellFit®-Ebene, Patrick	 Body & Mind

* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung am Vortag an der WellFit®-Ebene. Änderungen vorbehalten.

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
07:30 – 09:15 Uhr	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 	"Gesund und fit in den Tag" Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg 
09:00 – 10:00 Uhr			
10:15 – 11:15 Uhr	 Functional Workout FunTone® Sensi- bility "Animal Moves" Sportpark, Jürg	 Functional Workout FunTone® Intensity "The Challenge" Sportpark, Jürg	 Functional Workout FunTone® Cardio "Listen to your heart" Sportpark, Jürg
	 Workout Balett Workout Strand Ebene, Lisa	 Body & Mind Pilates meets Yoga Strand Ebene, Lisa	 Body & Mind Yoga Sonnen- gruss Strand Ebene, Lisa
	 Cycling* "Rekom" 45 Min. WellFit®-Ebene, Patrick	 Cycling* Feel the beat WellFit®-Ebene, Patrick	 Cycling* Fatburner WellFit®-Ebene, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr	 Express Workout Sixpack Chal- lenge, 30 Min. Sportpark, Marcel	 Express Workout Gluteus SHRED, 30 Min. Sportpark, Marcel	 Express Workout Chest Explosi- on, 30 Min. Sportpark, Marcel
	 Choreographie Dancess Show Strand Ebene, Nicole	 Choreographie Dancess Fusion Strand Ebene, Nicole	 Body & Mind Power Yoga Strand Ebene, Lisa
	 Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	 Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	 Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team
15:45 – 16:45 Uhr	 Choreogra- phie Life Junkie Fit- ness Amazon Sportpark, Nicole	 Vortrag Charisma vor Knackarsch – Das eigene Selbstvertrauen stärken Sport- park, Marcel	 Body & Mind Stretch & Relax Strand Ebene, Jürg
	 Functional Workout Funktionelles Schlingentrai- ning* WellFit®-Ebene, Marcel	 Functional Workout Best of Toning 2019 Sport- park, Marcel	 Cycling* Goodbye WellFit®-Ebene, Patrick
17:00 – 18:00 Uhr	 Body & Mind Elastizität der Beine Sportpark, Jürg	 Rückentraining Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	Verabschiedung der Eventwoche
	 F. Workout FunTone Flow Strand Ebene, Lisa	 Body & Mind Laktatparty WellFit®-Ebene, Patrick	"Und nun? Wie geht es weiter? Was nimmst du mit?" Sportpark, alle Experten
	 Cycling Special* Fluch der Karibik am Hauptpool, Patrick	 Cycling*	

* Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten! Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschliesslich während des TOP Events "BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.

BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP

Programmbausteine des Wochenprogramms* aus den Bereichen Laufen/Cardio, Ernährung und Kraft/Athletik.



















Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr		"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	09:15 Uhr Camp Opening "Welcome to the Club" Outdoor Theater, alle Experten & ROBINSON Club Daidalos Team 2019	2 Praxis: "Messen anstatt schätzen" Indoor Theater, Georg	Open Class 🍏 Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg
10:15 – 11:15 Uhr	1 🏃 Praxis: "Selbstschätzungslauf mit Laktatmessung" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	3 🏃 Praxis: "Muskelektrodiagnostik und Trainingsempfehlungen" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	5 🏃 Praxis: "Lauf ABC – Techniktraining für Läufer" Treff: Rezeption, Thomas/Arne
	1 🏋️ Praxis: "Bewegung aus dem Bauch heraus" Fußballplatz, Clive	2 🏋️ Praxis: "Einfach mit Köpfchen bewegen" Fußballplatz, Clive	3 🏋️ Praxis: "Mit stolzer Brust voraus" Fußballplatz, Clive
	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jana	Functional Workout Sportpark, Jana & Jürg
	Body & Mind Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Yoga Sonnen-gruss Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Pilates Mat Class Strand Ebene, Lisa
	Cycling* Welcome Class WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling* Fatburner WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling* Back to the 90's WellFit®-Ebene, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr	1 🍏 Vortrag: "Schlank und gesund? – Dein Körper, deine Wahl!" Indoor Theater, Georg		4 🍏 Praxis: "Essen messen – Methoden zur Erfassung des eigenen Ernährungsverhaltens" Indoor Theater, Georg
	Choreographie Dancess Amazon Sportpark, Nicole	Rückentraining Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	Choreographie Dancess Jazz Sportpark, Nicole
	Express Workout Sixpack Challenge, 30 Min. Strand Ebene, Marcel	Express Workout Gluteus SHRED, 30 Min. Strand Ebene, Marcel	Express Workout Chest Explosion, 30 Min. Strand Ebene, Marcel
	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team

GESAMTPROGRAMM 🏃 🏋️ 🍏 ☀️ 🧘





(Wochenprogramm + Groupfitness)

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
07:30 – 08:15 Uhr	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg	"Gesund und fit in den Tag" ☀️ Treff: Rezeption, Thomas/Arne/Clive/Georg
09:00 – 10:00 Uhr	Open Class 🍏 Vortrag: "Ernährungsmythen aufgeklärt!" Indoor Theater, Georg	Open Class 🍏 Praxis: "Fasten brechen – Das gesunde Sportlerfrühstück" Hauptrestaurant, Georg	
10:15 – 11:15 Uhr	6 🏃 Praxis: "Kraft- und Beweglichkeitstraining für Läufer" Treff: Rezeption, Thomas/Arne	5 🏋️ Vortrag: "Stress verstehen und Essen im Alltag verdeulich organisieren" Indoor Theater, Clive	6 🏋️ Praxis: "Das finale Crosstraining 'Der Athlet im Alltag'" Fußballplatz, Clive
	4 🏋️ Praxis: "Fester Po macht schnelle Beine" Fußballplatz, Clive		
	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jürg	Functional Workout Sportpark, Jürg
	Workout Balett Workout Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Pilates meets Yoga Strand Ebene, Lisa	Body & Mind Yoga Sonnen-gruss Strand Ebene, Lisa
	Cycling* "Rekom" 45 Min. WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling* Feel the beat WellFit®-Ebene, Patrick	Cycling* Fatburner WellFit®-Ebene, Patrick
11:30 – 12:30 Uhr		5 🍏 Vortrag: "Wie viel soll ich essen" – Gewichtsmanagement und Sporternährung Indoor Theater, Georg	6 🍏 Vortrag: "Was, wann, wie viel – Essen im Berufsalltag" Indoor Theater, Georg
	Express Workout Sixpack Challenge, 30 Min. Sportpark, Marcel	Express Workout Gluteus SHRED, 30 Min. Sportpark, Marcel	Express Workout Chest Explosion, 30 Min. Sportpark, Marcel
	Choreographie Dancess Show Strand Ebene, Nicole	Choreographie Dancess Fusion Strand Ebene, Nicole	Body & Mind Power Yoga Strand Ebene, Lisa
	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team	Aqua Aqua Fit, 30 Min. Hauptpool, WellFit® Aktiv Team

Zeit	Sonntag, 19.05.2019	Montag, 20.05.2019	Dienstag, 21.05.2019
	 Open Class Praxis: "Mit stolzer Brust voraus" Sportpark, Clive	 4 Open Class Praxis: "Laufen in der Gruppe" Treff: Rezeption Thomas/Arne Sportpark, Clive	 Open Class Praxis: "Walking" Treff: Rezeption, Thomas/Arne Indoor Theater, Clive
15:45 – 16:45 Uhr	 Body & Mind Pilates Mat Class Strandebene, Lisa	 Choreographie "Da FUNC" Strand Ebene, Nicole	 Functional Workout FunTone Sensibility Sportpark, Lisa
	 Functional Workout Funktionelles Schlingentraining* WellFit®-Ebene, Marcel	 Functional Workout Beach BOOTCAMP Treff: Wasersportbasis, Marcel	 Cycling Special* The Big Challenge* 90min. WellFit®-Ebene, Patrick
17:00 – 18:00 Uhr	 2 Vortrag: "Laufen, gewusst wie? – Auswertung" Indoor Theater, Thomas/Arne	 3 Interaktiver Vortrag: "Körper(-)fett?! – und nun?" Indoor Theater, Georg	 Open Class Vortrag: "Länger jung und gesund mit Sport – Was sagt die Wissenschaft?" Hauptbar, Thomas/Arne
	 Rückentraining Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	 Body & Mind Mobile Hüfte Sportpark, Jana	 Rückentraining Stabil & entspannt Sportpark, Jürg
	 Body & Mind Daflow "Relax" Strand Ebene, Nicole	 Body & Mind Pilates Flow Strand Ebene, Lisa	 Body & Mind Daflow "Innere Kraft" Strand Ebene, Nicole
	 Cycling* Die Hard WellFit®-Ebene, Patrick	 Cycling* Speed WellFit®-Ebene, Patrick	
18:00 – 19:00 Uhr			Meet Us BSA/DHfPG/SAFS Hauptbar

Zeit	Mittwoch, 22.05.2019	Donnerstag, 23.05.2019	Freitag, 24.05.2019
	 7 Open Class Praxis: "Laufen in der Gruppe" Treff: Rezeption Thomas/Arne Indoor Theater, Clive	 Open Class Vortrag: "Bewegung ist Leben" Indoor Theater, Clive	 8 Open Class Praxis: "Long Jog/ Long Walk" – Abschlusslauf Treff: Rezeption, Thomas/Arne Sportpark, Clive
15:45 – 16:45 Uhr	 Choreographie Life Junkie Fitness Amazon Sportpark, Nicole	 Vortrag Charisma vor Knackarsch – Das eigene Selbstvertrauen stärken Sportpark, Marcel	 Body & Mind Stretch & Relax Strand Ebene, Jürg
	 Functional Workout Funktionelles Schlingentraining* WellFit®-Ebene, Marcel	 Functional Workout Best of Toning 2019 Sportpark, Marcel	 Cycling* Goodbye WellFit®-Ebene, Patrick
		 Body & Mind Power Yoga Strand Ebene, Lisa	
17:00 – 18:00 Uhr	 Open Class Vortrag: "Ironman Hawaii" Hölle oder Paradies?" Hauptbar, Georg	 Open Class Vortrag: "Eine fette Geschichte" Hauptbar, Clive	
	 Body & Mind Elastizität der Beine Sportpark, Jürg	 Rückentraining Geschmeidige Faszien Sportpark, Jürg	Verabschiedung der Eventwoche
	 Functional Workout FunTone Flow Strand Ebene, Lisa	 Functional Workout Fluch der Karibik am Hauptpool, Patrick	"Und nun? Wie geht es weiter? Was nimmst du mit?" Sportpark, alle Experten
	 Cycling Special*	 Cycling* Laktaparty WellFit®-Ebene, Patrick	
18:00 – 19:00 Uhr		Meet Us BSA/DHfPG/SAFS Hauptbar	

***Wochenprogramm:**

-   Kraft/Athletik (Einheiten 1–6)
-  Ernährung (Einheiten 1–6)
-  Laufen/Cardio (Einheiten 1–8)

Zusätzliche Einzelangebote "Open Classes":

-   Frühsport
-   Laufen/Cardio
-   Kraft/Athletik
-   Ernährung

Programm Groupfitness:

-   Workout

*Die Programmbausteine des Wochenprogramms sind so konzipiert, dass sie insgesamt eine sinnvolle und zusammenhängende Einheit ergeben, jedoch jederzeit auch einen Quereinstieg in einzelne Sequenzen ermöglichen.

Bei allen angebotenen Kursen gilt das Motto: „First come, first serve“. Änderungen vorbehalten! Die Inhalte dieses Eventplaners gelten ausschliesslich während des TOP Events "BSA/DHfPG FITNESS & HEALTH CAMP". Ausführliche Informationen findest du in den jeweiligen Fachbereichen sowie an den Infowänden und in den Daily News.

* Teilnehmerzahl begrenzt = Anmeldung am Vortrag an der WellFit®-Ebene. Änderungen vorbehalten.