

Dienstag, 04.10.2011

07:30	Frühstücksbuffet
09:00	Kranksing 40' (Ebene Strand / Karsten)
10:00	Team Rowing meets FLEXI BAR® 60' (Ebene Strand / Anna, Claudia & Andy) Dance Aerobic II 60' (Ebene Wiese / WellFit®-Team) Pressesprechstunde (Kinski Bar)
10:30	Beach-Volleyball (BV Courts)
11:00	Let's Togu 60' (Ebene Wiese / Michael) Bouldern / Slackline (Kletterfelsen / Beat)
11:15	HOT IRON™ II 60' (Ebene Strand / WellFit®-Team)
12:30	Mittagsbuffet
15:00	Aqua-Cycling 45' (Pool / WellFit®-Team)
15:30	CHAMPIONS Duathlon (Chill out area) Beach-Volleyball (BV Courts) Brasils Workout 60' (Ebene Wiese / Michael) Cycling Intervall 60' (Ebene Strand / WellFit®-Team)
17:00	XCO® Athletic Training 60' (Ebene Wiese / Andy) Fußball (Fußballarena) Boxtraining (Multicourt / Sven)
17:15	Rowing meets Kranksing 60' (Ebene Strand / Anna, Claudia & Karsten)
17:30	Sundowner (Chill out area)
18:30	Saunaaufguss (Sauna)
19:00	Live Konzert Orange Blue (TheStage)
19:30	Fisherman's Friend
22:00	Abendshow Son Cubanos (TheStage)

Mittwoch, 05.10.2011

07:30	Frühstücksbuffet
09:00	Kranksing 40' (Ebene Strand / Karsten)
10:00	Wanderung nach Phaselis (Hauptbar) Team Rowing meets TOGU 60' (Ebene Strand / Anna & Michael) Yoga 60' (Ebene Wiese / WellFit®-Team) Pressesprechstunde (Kinski Bar)
10:30	Beach-Volleyball (BV Courts)
11:00	XCO® Shape 60' (Ebene Wiese / Andy) Bouldern / Slackline (Kletterfelsen / Beat)
11:15	Bauchkiller 30' (Ebene Strand / WellFit®-Team)
11:30	Pressetalk (Kinski Bar)
12:30	Mittagsbuffet
14:45	Cycling Marathon & Live DJ 90' (Ebene Strand / Tuna & WellFit®-Team)
15:00	Aqua-Fit 30' (Pool / WellFit®-Team)
15:30	CHAMPIONS Fußball-Turnier (Fußballarena) Beach-Volleyball (BV Courts)
16:00	Let's Togu 60' (Ebene Wiese / Michael) Bouldern / Slackline (Kletterfelsen / Beat)
17:00	Boxtraining (Multicourt / Sven)
17:15	Concept2 Rowing 60' (Ebene Strand / Anna & Claudia)
17:30	Sundowner (Chill out area)
18:30	Saunaaufguss (Sauna) PlayStation SingStar / Move (PlayStation Point)
19:00	Presseessen (Kuyu)
19:30	Italia Buffet
22:00	White Night Party (Chill out area)

Donnerstag, 06.10.2011

07:30	Frühstücksbuffet
09:00	Kranksing 40' (Ebene Strand / Karsten)
10:00	Body Styling 60' (Ebene Wiese / WellFit®-Team) Functional Dynamic Training 60' (Ebene Strand / Andy) Pressesprechstunde (Kinski Bar)
10:30	Beach-Volleyball Showmatch (BV Courts / Laura & Sara)
11:00	Step I 60' (Ebene Wiese / WellFit®-Team) Bouldern / Slackline (Kletterfelsen / Beat)
11:15	Concept2 SkiErg Sprint (Multicourt / Anna & Claudia) Dance Aerobic II 60' (Ebene Strand / WellFit®-Team)
12:30	Mittagsbuffet
14:45	Cycling Intervall 60' (Ebene Strand / WellFit®-Team)
15:00	Große Unterschriftenaktion, Fototermin (Pool) CHAMPION DES JAHRES Wahl 2011 Aqua-Fit 30' (Meer / WellFit®-Team)
16:30	HOT IRON™ II 60' (Ebene Strand / WellFit®-Team) Bouldern / Slackline (Kletterfelsen / Beat)
17:00	TOGU Musclerelaxation 60' (Ebene Wiese / Michael) Fußball (Fußballarena) Boxtraining (Multicourt / Sven)
17:15	FLEXI BAR® Wellness 60' (Ebene Strand / Andy)
17:30	Sundowner (Chill out area)
18:30	Saunaaufguss (Sauna) PlayStation SingStar / Move (PlayStation Point)
19:30	Gala Dinner
22:00	CHAMPIONS Gala 2011 (Pool)

Freitag, 07.10.2011

Abreise
Weitere Informationen zum Wochenprogramm findet Ihr an der Infowand (Hauptbar) und in der aktuellen Tageszeitung.
Öffnungszeiten:
Rezeption 24 Std. geöffnet
Boutique 09:30 – 13:00 Uhr, 14:00 – 19:30 Uhr
Internet Corner 24 Std. geöffnet
SPA Rezeption 09:00 – 19:30 Uhr Mittagspause 12:00 – 13:00 Uhr
WellFit®-Pavillon 08:00 – 20:00 Uhr
Sauna 16:00 – 20:00 Uhr (täglich Saunaaufguss 18:30 Uhr)
Hauptrestaurant
Frühstücksbuffet 07:30 – 11:00 Uhr
Mittagsbuffet 12:30 – 14:00 Uhr
Abendbuffet 19:30 – 21:30 Uhr
Marina Restaurant
Sportlerfrühstück 11:00 – 12:00 Uhr
Sportler Lunch 12:30 – 14:00 Uhr
Bistro / Snackline 14:00 – 17:00 Uhr
Pasta Bar
Vor dem Abendbuffet 18:00 – 19:00 Uhr
Mitternachtssnack 23:00 – 00:30 Uhr
Menü Spezialitätenrestaurant: „DAS EDEL“ 19:15 – 21:30 Uhr
Türkisches Spezialitätenrestaurant: „Kuyu“ 19:15 – 22:00 Uhr
Hauptbar 10:00 – 01:00 Uhr
Nite Club 01:00 – 03:30 Uhr
Arzt / Erste Hilfe: 24 Std. im Club über die Rezeption erreichbar.



CHAMPION DES JAHRES
BEST OF SPORTS