

SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTTAG	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	7:30 - 8:30 OutdoorWorkout (Strand)	8 - 9 Frühstück	7:30 - 8:30 OutdoorWorkout (Strand)	8 - 9 Frühstück	7:30 - 8:30 OutdoorWorkout (Strand)	8 - 9 Frühstück	8 - 10 Frühstück
Ankunft Camp		9:15 - 11:15 Workshop		9:15 - 11:15 Workshop		9:15 - 11:15 Workshop	
Zimmer beziehen	9 - 10 Frühstück	Neuroathletik: Propriozeption  Q & A	9 - 10 Frühstück	Neuroathletik: Visuell & Vestibulär  Q & A	9 - 10 Frühstück	Neuroathletik: Strategien zur Kraftsteigerung  Q & A	
Anlage kennenlernen	10:30 - 12:30 Workshop  Neurologie: Wie entstehen Schmerzen & Assessments  Q & A	11:30 - 12:45 Outdoor Gym	10:30 - 12:30 Workshop  Neuroathletik: Individuelle Ernährung  Q & A	11:30 - 12:45 Outdoor Gym	10:30 - 12:30 Workshop  Neuroathletik: Strategien zur Schmerzreduktion  Q & A	11:30 - 12:45 Outdoor Gym	
19 Uhr Vorstellung Ablaufplan / Workbook	Ab 13 Uhr Freizeit  Strand? Pool? Surfen? Yoga? Beachvolleyball? Slackline? Etc. 😊	Ab 13 Uhr Freizeit  Strand? Pool? Surfen? Yoga? Beachvolleyball? Slackline? Etc. 😊	Ab 13 Uhr Freizeit  Strand? Pool? Surfen? Yoga? Beachvolleyball? Slackline? Etc. 😊	Ab 13 Uhr Freizeit  Strand? Pool? Surfen? Yoga? Beachvolleyball? Slackline? Etc. 😊	Ab 13 Uhr Freizeit  Strand? Pool? Surfen? Yoga? Beachvolleyball? Slackline? Etc. 😊	Ab 13 Uhr Freizeit  Strand? Pool? Surfen? Yoga? Beachvolleyball? Slackline? Etc. 😊	
20 Uhr Gemeinsames Abendessen			19 Uhr Gemeinsames kochen & Abendessen		Überraschung  😊	Abschluss- besprechung	

\*Vorläufiger Ablaufplan - Änderungen vorbehalten