



# free - Fitness-Week

functional • dance • cardio • relax

by Laninja-Reisen.com



**Reiseverlauf:**  
**03.10.-13.10.2024**

## **1. Tag: Anreise**

Flug mit Lufthansa von Frankfurt am Main nach Barcelona, inklusive privatem Transfer (Flughafen - Hotel) und Check-in im 4 Sterne Hotel Estival Eldorado. Je nach Ankunftszeit können die Zimmer bezogen werden oder es geht direkt zum Mittagessen. Die erste Sporteinheit findet dann nach einer optionalen Hotel-Tour statt und wir lassen den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

## **2.+3.+4. Tag: Kurse- Freizeit - Kurse**

Pro Tag erwarten dich mindestens 3- 4 Kurse in der Hotelanlage. Wir starten täglich mit unserem Wake-up Programm, bieten Zumba Fitness und Aqua Kurse an, aber auch andere Programme wie Body Cross ,Piloxing oder Body Styling finden im Wechsel statt.

Beim Frühstück und Abendessen ist für die Gruppe ein Bereich reserviert. Zum Mittag könnt ihr euch dann auf der Terrasse oder auch in der Snackbar eine kleine Stärkung holen.

Der Tag kann natürlich auch immer selbst gestaltet werden.

## **5.Tag: Ausflug, Strandtag (Dinner vorgemerkt)**

Nach den ersten 4 Tagen Sport ist Pause angesagt. Hier können wir, je nach Interesse, eine Städtetour organisieren. (Kosten abhängig von Anzahl der Teilnahme)

Natürlich könnt ihr auch einen Ausflug selbst koordinieren, an einem der Pools relaxen oder nutzt den Tag mal komplett am Strand.

Unser Wake-up Programm steht euch aber an diesem Tag zu Verfügung und auch am Nachmittag können wir, bei einer Teilnahme von mind. 5 Personen, eine aktive Pause wie z.B. Faszien Training oder Yoga anbieten.

## **6.+7.+8.+9 Tag: Kurse-Freizeit-Kurse (Themenparty vorgemerkt)**

Für diese Tage gilt das gleiche Angebot wie an Tag 2-4. Zusätzlich werden wir an Tag 8. den Abend nochmal richtig genießen und bei unserer Themenparty etwas feiern. Tag neun startet dann etwas später und am Abend bekommt ihr alle Informationen zur Abreise.

## **10.Tag: Abreise**

Auch am Tag der Abreise starten wir mit unserem Wake-up Programm und einem gemeinsames Frühstück. Hier erhaltet ihr noch einmal alle Details zur Abreise.

Je nach Arbeitszeit könnt ihr die letzten Stunden dann freigestalten und die Woche noch einmal auf euch wirken lassen.

\*Unser traditionelles black&white (Dresscode) Dinner so wie unsere Themenparty können auch an anderen Tagen stattfinden, alle Informationen bekommt ihr bei Anreise.

