

Programm Fit Days

Mittwoch (Tag 1)

bis spätestens 09:30	Individuelle Anreise und Eintreffen am Sportarena-Empfang (CAMPUS SURSEE, Gebäude 31)
09:30 – 10:00	Begrüssung und Einführung
10:00 – 12:00	Schwimmen & Dehnen
12:30 – 15:00	Lunch & Mittagspause im Selbstwahl-Restaurant MERCATO . Anschliessend Zeit zur freien Verfügung – ideal für einen Spaziergang oder eine Runde auf dem nahegelegenen Vitaparcours .
15:00 – 16:30	Rücken- und Rumpfttraining
16:30 – 18:00	Zeit zur freien Verfügung (individuelles Check-in im Hotel), Raum für aktive Erholung und entspannte Stunden in unserem Spa .
ab 18:00	Individuelles Abendessen im Grill-Restaurant Baulüüt oder Selbstwahl-Restaurant MERCATO
anschliessend	Geselliger Ausklang in der Baulüüt-Bar

Donnerstag (Tag 2)

08:00 – 09:30	individuelles Frühstück und Check-out Hotel
10:00 – 11:30	AquaFit
12:00 – 13:30	Lunch & Mittagspause im Selbstwahl-Restaurant MERCATO
13:45 – 14:45	Theorie-Input Ernährung
15:00 – 16:00	Pilates
ab 16:15	Verabschiedung und individuelle Heimreise

Fit Days Verantwortliche

Carla Stampfli, Regula Schnyder-Vogel, Christina Hodel, Claudia Hebler,
Martina Blättler, Simone Sigrist

Stiftung CAMPUS SURSEE

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28

sport@campus-sursee.ch, www.campus-sursee.ch/sport

Programmänderungen vorbehalten.

Programm Fit Days

Donnerstag (Tag 1)

bis spätestens 09:30	Individuelle Anreise und Eintreffen am Sportarena-Empfang (CAMPUS SURSEE, Gebäude 31)
09:30 – 10:00	Begrüssung und Einführung
10:00 – 12:00	Schwimmen & Dehnen
12:30 – 15:00	Lunch & Mittagspause im Selbstwahl-Restaurant MERCATO . Anschliessend Zeit zur freien Verfügung – ideal für einen Spaziergang oder eine Runde auf dem nahegelegenen Vitaparcours .
15:00 – 16:00	Pilates
16:00 – 18:00	Zeit zur freien Verfügung (individuelles Check-in im Hotel), Raum für aktive Erholung und entspannte Stunden in unserem Spa .
ab 18:00	Individuelles Abendessen im Grill-Restaurant Baulüüt oder Selbstwahl-Restaurant MERCATO
anschliessend	Geselliger Ausklang in der Baulüüt-Bar

Freitag (Tag 2)

08:00 – 09:30	individuelles Frühstück und Check-out Hotel
10:00 – 11:30	AquaFit
12:00 – 13:30	Lunch & Mittagspause im Selbstwahl-Restaurant MERCATO
13:45 – 14:45	Theorie-Input Ernährung
15:00 – 16:00	Rücken- und Rumpfttraining
ab 16:15	Verabschiedung und individuelle Heimreise

Fit Days Verantwortliche

Carla Stampfli, Regula Schnyder-Vogel, Christina Hodel, Claudia Hebler,
Martina Blättler, Simone Sigrist

Stiftung CAMPUS SURSEE

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28

sport@campus-sursee.ch, www.campus-sursee.ch/sport

Programmänderungen vorbehalten.