

Programm | Land

- 11:00 - 11:30 Uhr: BLACKROLL® Bands
- 11:45 - 12:15 Uhr: BLACKROLL® meets Yoga
- 13:00 - 13:30 Uhr: Power Nap Workshop meets Active Recovery
- 13:45 - 14:15 Uhr: Funktionelles Training (HIIT | Core)
- 15:00 - 15:30 Uhr: BLACKROLL® Bands
- 15:45 - 16:15 Uhr: BLACKROLL® meets Yoga
- 16:30 - 17:00 Uhr: BLACKROLL® Active Recovery

- ☉ An LAND: 11:00 - 17:00 Uhr
 - BLACKROLL® RECOVERY AREA



Programm | Wasser

- 11:00 - 11:30 Uhr: SUP Yoga
- 11:45 - 12:15 Uhr: SUP Core
- 13:00 - 13:30 Uhr: SUP Yoga
- 13:45 - 14:15 Uhr: SUP Core
- 15:00 - 15:30 Uhr: SUP Yoga
- 15:45 - 16:15 Uhr: SUP Core
- 16:30 - 17:00 Uhr: SUP Yoga

- 11:00 - 11:30 Uhr: SUP Anfängerkurs
- 11:45 - 12:15 Uhr: SUP Anfängerkurs
- 13:00 - 13:30 Uhr: SUP Anfängerkurs
- 13:45 - 14:15 Uhr: SUP Anfängerkurs
- 15:00 - 15:30 Uhr: SUP Anfängerkurs
- 15:45 - 16:15 Uhr: SUP Anfängerkurs
- 16:30 - 17:00 Uhr: SUP Anfängerkurs

