

## „Get stronger! Week by PUMA“- Event Programm, 16.06.-22.06.2017

Zeit	Freitag, 16.06.17	Samstag, 17.06.17	Sonntag, 18.06.17	Montag, 19.06.17	Dienstag, 20.06.17	Mittwoch, 21.06.17	Donnerstag, 22.06.17
08:30		Sonnengruss, 30 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Sabrina Mockenhaupt Strandlauf mit Dehnen Treffpunkt WellFit® Ebene	Sabrina Mockenhaupt Strandlauf mit Dehnen Treffpunkt WellFit® Ebene	Sabrina Mockenhaupt Strandlauf mit Dehnen Treffpunkt WellFit® Ebene	Pranayama & Meditation 30 Min Treffpunkt: WellFit® Ebene	Sabrina Mockenhaupt Strandlauf mit Dehnen Treffpunkt WellFit® Ebene
09:15		Anne Kissner, „richtig aufwärmen“, by BodyKiss Treffpunkt WellFit® Ebene	Bauch Pur, 30 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Sonnengruss, 30 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Functional Workout, 30 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Sonnengruss, 30 Min Treffpunkt WellFit® Ebene  ‘Wie der PUMA am Berg‘ Bergeinheiten mit Sabrina Mockenhaupt Treffpunkt Poolbar	XCO® Walking, 45 Min Treffpunkt WellFit® Ebene
10:00		Rücken Fit, 45 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	YOGA-mit Reshma Datar (auf englisch), 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Indoor Cycling, 60 Min Treffpunkt Cycling Ebene	Pilates, 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Indoor Cycling, 60 Min Treffpunkt Cycling Ebene / Area	Body & Mind Flow 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene
10:15		Teampräsentation am Pool mit Vorstellung der Eventwoche und deren Inhalte					
10:30		Beachvolleyball	Beachvolleyball	Beachvolleyball	Beachvolleyball	Beachvolleyball	Beachvolleyball
11:15		‘Ginga’ für Einsteiger! mit Fernanda Brandão Treffpunkt Multicourt	‘HIIT’ mit Anne Kissner Treffpunkt Multicourt	‘dancit’, mit Christian Polanc Treffpunkt Multicourt	‘Ginga’ mit Fernanda Brandão Treffpunkt Multicourt	‘dancit’, mit Christian Polanc Treffpunkt Multicourt	‘HIIT’ mit Anne Kissner Treffpunkt Multicourt
		HOT IRON® 1, 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	SLASHPIPE®. 45 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	deepWORK®. 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Slings® ATHLETIC, 45 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	deepWORK®, 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	HOT IRON® 2, 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene
12:00		Aqua Fit, 30 Min Treffpunkt Pool	Aqua Fit, 30 Min Treffpunkt Pool	Aqua Fit, 30 Min Treffpunkt Pool	Aqua Fit, 30 Min Treffpunkt Pool	Aqua Fit, 30 Min Treffpunkt evtl. im Meer	Aqua Fit, 30 Min Treffpunkt Pool
<b>LUNCHTIME</b>							
12:30					HEALTHY TIME– Power Food and Shakes von und mit Anne Kissner	BBQ AM POOL MIT LIVEMUSIK	
14:30		Sabrina Mockenhaupt Vortrag zum Thema Laufen Treffpunkt Poolbar	SHENTI SPORTS “Intelligentes Training”, 45 Min Treffpunkt Poolbar	SHENTI SPORTS “Schmerzfrei bewegen” 45 Min, Vortrag Treffpunkt Poolbar			
15:30		Beachvolleyball mit Stefan Kretschmar	Beachvolleyball mit Stefan Kretschmar	Beachvolleyball mit Stefan Kretschmar	Beachvolleyball mit Stefan Kretschmar	“Das Ballduell” Kretzsche and friends vs. Owo and friends Turnier	Beachvolleyball
15:45					Mighty Power SESSION AM POOL mit den Profis and Live DJ		
16:00		‘dancit’ to test, mit Christian Polanc Treffpunkt Multicourt	Indoor Cycling, 60 Min Treffpunkt Cycling Ebene  XCO® Shape, 45 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	‘Ginga’ mit Fernanda Brandão Treffpunkt Multicourt		YOGA-mit Reshma Datar (auf englisch), 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	« Get Ready For Gala » Paartanz mit Christian Polanc  Indoor Cycling, 60 Min Treffpunkt Cycling Ebene

Zeit	Freitag, 16.06.17	Samstag, 17.06.17	Sonntag, 18.06.17	Montag, 19.06.17	Dienstag, 20.06.17	Mittwoch, 21.06.17	Donnerstag, 22.06.17
17:00		Fussball mit Patrick Owomoyela	Fussball mit Patrick Owomoyela	Fussball mit Patrick Owomoyela	Fussball		Fussball mit Patrick Owomoyela
17:00		„Einlauf“ mit Sabrina Mockenhaupt Treffpunkt Poolbar	„Minutenläufe“ mit Sabrina Mockenhaupt Treffpunkt Poolbar	„Trial Long Run“ mit Sabrina Mockenhaupt Treffpunkt Poolbar	Landschaftslauf mit Stabi- und Lauf-ABC mit Sabrina Mockenhaupt Treffpunkt Poolbar	„Ginga“ mit Fernanda Brandão Treffpunkt Multicourt	„Auslauf“, Landschaftslauf mit Sabrina Mockenhaupt Treffpunkt Poolbar
		„HIIT“ first session light, mit Anne Kissner Treffpunkt Multicourt	„Ginga“ mit Fernanda Brandão Treffpunkt Multicourt	„HIIT“ mit Anne Kissner Treffpunkt Multicourt	Indoor Cycling, 60 Min Treffpunkt Cycling Ebene / Area	Bauch Pur Core abs, 30 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	„Ginga“ mit Fernanda Brandão Treffpunkt Multicourt
		Body & Mind Flow 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Pilates 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	YOGA-mit Reshma Datar (auf englisch) 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	HOT IRON® 1, 60 Min Treffpunkt WellFit® Ebene		Yoga Final, mit Reshma Datar, 75 Min Treffpunkt WellFit® Ebene
17:00		After Sun Chill Treffpunkt am Beachclub	After Sun Chill Treffpunkt am Beachclub	After Sun „AQUA“ mit DJ DKay aus Köln Treffpunkt am Beachclub	After Sun Chill Treffpunkt am Beachclub	Beachfestival mit Endless Music Showcase by Paul Lomax and Live Acts Treffpunkt am Beachclub	After Sun Chill Treffpunkt am Beachclub
17.45		Time to relax Jam Session with Endless Music by DJ Paul Lomax and Live Acts Treffpunkt Pool - Beach					
18:15		Cool Down SHENTI Release Faszientraining, 45 Min Treffpunkt WellFit® Ebene	Anne Kissner, meine Cool Down Routine, by BodyKiss Treffpunkt WellFit® Ebene	Cool Down Get your body ready for the next day !	Cool Down Get your body ready for the next day !	Cool Down Get your body ready for the next day !	Cool Down Get your body ready for the next day !
19:00		Outdoorabend mit TASTE JAM Streetstyle					Gala Apertif am Pool
19:30 Dinner	Welcome to Hellas		Dinner	Grossbuffet Outdoor in WHITE	Dine Around im Hauptrestaurant	Dinner	Gala Abend in Gala schwarz/weiss
<b>SHOWTIME / PARTYTIME</b>							
21:45	Vorstellung aller Eventexperten im Theater mit anschl. Teamshow	ab ca. 20 Uhr Endless Music Showcase by Paul Lomax and Live Acts	The Story of PUMA mit Mr. PUMA Helmut Fischer Treffpunkt Theater	„White Night goes Endless“ Endless Music Showcase by Paul Lomax and Live Acts	Teamshow im Theater	Beachparty am Beachclub	Galashow im Theater
Ca. 22:30	DJ „Kay Presley“ aus Hamburg Does start the Week		DJ DKay aus Köln am Schachbrett	Long Party Night !	DJ Kay Presley am Schachbrett		Abschlussparty am Pool Endless Music Showcase by Paul Lomax and Live Acts
00:30	Niteclub	Niteclub mit DJ DKay	Motto Party im Niteclub		Niteclub	Niteclub	Motto Party im Niteclub