

# *Re-treat yourself*

06.- 08. November 2020  
Egmond, Holland

|                   |                   |   |                |
|-------------------|-------------------|---|----------------|
| <b>06.11.2020</b> | 16.00 - 16.30 Uhr | Opening Yoga und Fitness-Mix                | Anne & Kerstin |
|                   | 16.30 - 17.00 Uhr | Begrüßung und Vorstellung                   | Anne & Kerstin |
|                   | 17.00 - 17.30 Uhr | Functional Training                         | Anne           |
|                   | 17:30 - 18.45 Uhr | Yin-Yoga                                    | Kerstin        |
| <b>07.11.2020</b> | 9.00 - 9.15 Uhr   | Mobilitätstraining                          | Anne           |
|                   | 9.15 - 10.30 Uhr  | Yoga Morning Glory                          | Kerstin        |
|                   | 11.00 - 12.00 Uhr | Functional Training                         | Anne           |
|                   | 12.00 - 12.30 Uhr | Vortrag                                     | Anne & Kerstin |
|                   | 16.30 - 17.00 Uhr | Special Fitness-Training                    | Anne           |
|                   | 17.00 - 18:15 Uhr | Yin-Yoga                                    | Kerstin        |
| <b>08.11.2020</b> | 9.30 - 9.45 Uhr   | Mobilitätstraining                          | Anne           |
|                   | 9.45 - 11.15 Uhr  | Yoga Morning Glory                          | Kerstin        |
|                   | 11.45 - 12.15 Uhr | HIIT  | Anne           |
|                   | 12.15 - 12.45 Uhr | Closing Yoga und Stretching                 | Anne & Kerstin |
|                   |                   | Bye-bye, wir freuen uns auf ein Wiedersehen | Anne & Kerstin |

Alle Kurse finden im Studio „Your open place“, Herenweg 72, 1935 Egmond-Binnen statt.