

Programm 2024

1. Donnerstag 05.12.2024

13.00 – 18.00 : Check in

2. Freitag 06.12.2024

08.00 – 12.00 : Check in

09.00 – 15.00 : Beratung und Ausgabe der Firmen

09.45 – 10.00 : Warm Up

11.00 – 15.00 : Heiße Suppe + Tee zur Selbstbedienung

10.00 – 15.00 : Biathlon

12.00 – 15.00 : Wax Boxenstop Holmenkol

16.00 - 17.30 : Vortrag: Dr. Manuela Macedonia über Wellness für das Gehirn/Ernährung/Sport

3. Samstag 07.12.2024

08.00 - 12.00 : Check in

09-00 – 15.00 : Beratung und Ausgabe der Firmen

09.45 – 10.00 : Warm Up

10.00 – 15.00 : Biathlon

11.00 – 15.00 : Heiße Suppe + Tee zur Selbstbedienung

12.00 – 15.00 : Wax Boxenstop HWK

15.30 – 16.00 : Volksbiathlon für Jedermann

16.00 – 16.45 : HIIT Workout im VAZ mit Sandra?

Ab 19.00 Heimatabend, Musik und ab 20.30 Verlosung + Siegerehrung

4. Sonntag 08.12.2024

08.00 – 12.00 : Check in

09.00 – 15.00 : Beratung und Ausgabe der Firmen

09.45 – 10.00 : Warm Up

11.00 – 15.00 : Heiße Suppe + Tee zur Selbstbedienung

15.30 Ende der Veranstaltung