

## á l p h a b o d y - N a t i o n x A l p i n a A l p e n d o r f

### RETREAT - PROGRAMM

Donnerstag 18.04.23	Freitag 19.04.23	Samstag 20.04.23	Sonntag 21.04.23
	<b>8-9 Uhr</b> <b>WORKOUT 2</b>	<b>8-9 Uhr</b> <b>WORKOUT 4</b>	<b>8-9 Uhr</b> <b>WORKOUT 6</b>
	<b>ab 9:30 Uhr</b> gemeinsames Frühstück	<b>ab 9:30 Uhr</b> gemeinsames Frühstück	<b>ab 9:30 Uhr</b> gemeinsames Frühstück
<b>ab 14 Uhr</b> Anreise aller Teilnehmer	Free-Time	Free-Time	Free Time
Eigenständige Nutzung Spa und Wellnessbereich		<b>(Oder je nach Wetter an diesem Tag ab 12 Uhr ggf. Wanderung Tappenkarsee + Eisbaden)</b>	
	<b>15 Uhr</b> Vortrag Seminarraum	<b>15 Uhr</b> Vortrag Seminarraum	<b>15 Uhr</b> Feedback/Closing
	<b>16-17 Uhr</b> <b>WORKOUT 3</b>	<b>16-17 Uhr</b> <b>WORKOUT 5</b>	<b>16 Uhr</b> Check Out + Abreise
<b>18 Uhr</b> Get Together			
<b>18:30-19:30 Uhr</b> <b>WORKOUT 1</b>			
<b>20:30 Uhr</b> gemeinsames Abendessen	<b>19 Uhr</b> gemeinsames Abendessen	<b>19 Uhr</b> gemeinsames Abendessen	