

BEISPIELWOCHENENDE (english version below)

Übernachtung in einem 4* Hotel inklusive reichhaltigem Frühstück und Minibar für 3 Nächte. 4 Tage Berlin-Programm inklusive Workouts, Workshop, Stadt-Rallye, Sightseeing-Programm, Verpflegung, öffentliche Verkehrsmittel und Reiseleitung.

TAG 1

ab 15:00 Uhr Anreise, Empfang von der Reiseleitung

16:30 Uhr gemeinsame Abfahrt zur Box Argo Athletics

17:00 Uhr Begrüßungstreffen

17:30 Uhr Begrüßungs-WOD

ab 19:00 Uhr gemeinsames BBQ inkl. Getränkeauswahl bei Argo Athletics

TAG 2

9:00 bis 11:00 Uhr Workshop zum Thema Olympisches Gewichtgeben (Snatch, Clean and Jerk)

12:30 Uhr Mittagessen im FITERY (Hauptgang und 1 Getränk)

Freier Nachmittag

ab 19:00 Uhr Besuch einer Szene-Bar (inkl. Eintritt und 1 Getränk)

TAG 3

9:00 bis 13:00 Uhr City-Sightseeing by bike (geführte Tour, Berliner Highlights)

16:00 Uhr WOD Flow, leichtes Workout und anschließend Mobility-Flow

19:00 Uhr gemeinsames Abendessen (veganer Hauptgang und 1 Getränk)

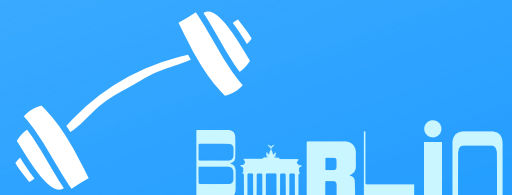
TAG 4

11:00 bis ca. 13:00 Uhr WOD a Rallye

13:30 Uhr Lunchpaket von der FITERY

ab 14:00 Uhr Abreise

Verlängerung auf Anfrage



EXAMPLE FOR A WEEKEND

Overnight stay in a 4 * hotel including breakfast and use of the minibar for 3 nights. 4 days Berlin program including workouts, workshop, city rally, sightseeing program, catering, public transport and tour guide.

DAY 1:

Arrival from 3 p.m.: meet the tour guide

4.30 p.m.: departure to Argo Athletics

5:00 p.m.: Welcome meeting at Argo Athletics

5.30 p.m.: WOD about you (Welcome WOD)

7:00 p.m.: BBQ including a selection of drinks at Argo Athletics

DAY 2:

9:00 a.m. to 11:00 a.m.: WorkShop for Olympic Weightlifting (Snatch, Clean & Jerk) for all Levels

12:30 p.m.: lunch at FITERY (main course and 1 drink)

Free afternoon

from 7:00 p.m.: visit of a scene-bar including entry and 1 drink .

DAY 3:

9:00 a.m. to 1:00 p.m.: City sightseeing by bike (guided tour, Berlin highlights)

4:00 p.m.: WOD flow, light workout and mobility flow

7:00 p.m.: dinner together (vegan main course and 1 drink)

DAY 4:

11:00 a.m. to about 1:00 p.m.: WOD a rally

13:30 p.m.: packed lunch from FITERY

from 2 p.m.: departure

Extension on request

