

befit Reise Kalabrien (IT)

19. Mai bis 26. Mai 2018



	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag				
8.00-8.45		Faszien-training Ramona	Good Morning Lauf Oliver	Good Morning Yoga Silvia	Faszien-training Marco	Beach Intervall Ago	8.00-8.45			
7.30 - 10.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	7.30 - 10.00			
09.15-13.00		Bike Tour geführt (Anmeldung)		Bike Tour geführt (Anmeldung)		Bike Tour geführt (Anmeldung)	09.15-13.00			
10.00-10.55		Mobility & Stability Oliver	Mobility & Stability Marco	Tennis (Anmeldung)	THE Boys Workout Ago & Marco	9.30 bis 13.00 Uhr Marktbesuch in Pizzo (Anmeldung)	KamiBo Marco	Tennis (Anmeldung)	10.00-10.55	
11.15-12.10		KamiBo Marco & Oliver	Tennis (Anmeldung)	Miniband & Superband Ago&Marco	Dance Michi	Intervall Step Ramona & Oli (Anmeldung)	Tennis (Anmeldung)	Sixpack Workout Ago	11.15-12.10	
12.30-14.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	12.30-14.00		
14.00-15.00			WELL Jass- Turnier	DEIN individuelles Training (Anmeldung)		14.00 bis 16.00 Jass-Tennis Rico (Anmeldung)	DEIN individuelles Training (Anmeldung)		14.00-15.00	
16.00-17.00	WELLcome für ALLE Team	DEIN individuelles Training (Anmeldung)	Tennis (Anmeldung)	DEIN individuelles Training (Anmeldung)		15.00 bis 16.00 Fun Sport oder Chillen am Strand	DEIN individuelles Training (Anmeldung)		16.00-17.00	
17.00-17.55	HIIT (High Intensity Intervall Training)	Stretching Ramona	Sexy befit Workout Ago	Italo Step Ramona & Oli (Anmeldung)	Athletik Training Ago		Italo Stretch Marco	Dance Oliver	Athletic Games Team	17.00-17.55
ab 19.15	Das befit TEAM lädt zum WELLcome-Apéro	Apéro	Apéro	Apéro		17.00 Uhr Ausflug nach Tropea inkl. Nachtessen Kosten: Transfer ca. EUR 50.00 (Anmeldung)	Apéro	Apéro	Apéro	ab 19.15
20.00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen			Abendessen & White-Party	Abendessen	Abendessen	20.00
22.00	Ausklang an der Poolbar oder Schlummi in Tropea (individuell)	Ausklang an der Poolbar oder Schlummi in Tropea (individuell)	Ausklang an der Poolbar oder Schlummi in Tropea (individuell)	Ausklang an der Poolbar oder Schlummi in Tropea (individuell)			Abendessen & White-Party	Ausklang an der Poolbar oder Schlummi in Tropea (individuell)	Ausklang an der Poolbar oder Schlummi in Tropea (individuell)	22.00

Änderungen vorbehalten