

# befit Reise Dolomiten (IT)

## 22. bis 29. September 2019



	Sonntag			Montag			Dienstag			Mittwoch						
	Fitness-Kurse	Organisiere Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisiere Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisiere Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisiere Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten				
				8.30-9.15 Nüchternlauf für ALLE Gruppe 1: Walken Gruppe 2: Joggen			7.45-8.30 Nüchterntraining Mobility			8.30-9.15 Nüchternlauf für ALLE Gruppe 1: Walken Gruppe 2: Joggen						
7.30-10.30				Frühstück			Frühstück			Frühstück			7.30-10.30			
	8.00-14.00 Start der befit Reise 2019 Fahrt in die Dolomiten			11.00-12.00 Testing für ALLE „Neuronales Bewegungs-coaching“			9.30-14.30 Geführte Wanderung „Eggentaleralmen“ Dauer: 3 oder 5 Std. Anforderungen: gutes Schuhwerk	Bozen: Flanieren, Shoppen, Geniessen...	10.30-11.00 „Neuronales Bewegungs-coaching“	9.30-12.30 Rennvelo-Tour (mit Anmeldung)	Biken Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std. (mit Anmeldung)					
				12.00-12.50 Krafttraining (Bauch & Oberkörper)	12.00-13.00 Tennis für Anfänger (mit Anmeldung)			Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Booklet)	11.00-12.00 Mobility	11.00-12.00 Tennis für Anfänger (mit Anmeldung)	Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Booklet)					
									12.00-12.45 Crossworkout							
12.30-14.00				Light Lunch				Light Lunch			Light Lunch			Light Lunch		
	14.00-15.30 Empfang und Light Lunch				14.00-16.45 Biken (mit Anmeldung)	Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Booklet)		Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Booklet)	14.00-15.30 Empfang, Bodyscreening und Light Lunch für die Mittwochanreisenden	13.30-16.30 Jass-Tennis-Turnier (mit Anmeldung)	Bozen: Flanieren, Shoppen, Geniessen...					
15.00-17.00	Cake Buffet			Cake Buffet			Cake Buffet			Cake Buffet			15.00-17.00			
				15.00-16.00 Tennis Doppel (mit Anmeldung)			15.45-16.30 Krafttraining (Bauch & Oberkörper)	15.30-16.30 Tennis für Anfänger (mit Anmeldung)	Biken Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std. (mit Anmeldung)	16.00-16.45 Testing für Mittwochanreisende „Neuro Bewegungs-coaching“		Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Booklet)				
		14.00-15.30 Bodyscreening zum Start deiner befit Woche	Leichte Wanderung / Spaziergang: Panoramaweg	16.00-16.45 Cardiotraining	16.00-17.00 Tennis „Spielformen für Fortgeschrittene (mit Anmeldung)“		16.30-17.00 „Neuronales Bewegungs-coaching“									
	16.30 bis 17.30 Zirkeltraining (Mobility, Kraft & Ausdauer)	16.00-17.00 17.00-18.00 Tennis „Doppel“ (mit Anmeldung)	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss	17.00-17.45 Mobility		17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss	17.00-17.40 Stretch & Relax	17.00-18.00 Tennis „Spielformen für Fortgeschrittene (mit Anmeldung)“	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss	16.45-17.40 Supertraining BBP		17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss				
ab 19.00	WELLCome Apéro an der Bar und Infos zur befit Woche			Apéro an der Bar			Apéro an der Bar			Apéro an der Bar			ab 19.00			
19.30	Dinner			Dinner			Dinner in der Johannesstube			Dinner			19.30			
21.00	Ausklang an der Bar			Ausklang an der Bar und Jassen (mit Anmeldung)			Ausklang an der Bar mit Live Musik			Ausklang an der Bar und Jassen (mit Anmeldung)			21.00			

Aenderungen vorbehalten

WELLNESS Öffnungszeiten: sauna 12.00.19.30 / fitness room 8.00-19.30 / inside/outside pool 7.00-19.30

Individuelle Spaziergänge, Wanderungen, Klettersteige, Biketouren, Tennis jederzeit möglich. Anfrage an uns!