

benefit Reise 2019

22. / 25. SEPTEMBER BIS 29. SEPTEMBER



Fitness Kurse

VOR DEM FRÜHSTÜCK



Nüchternlauf für ALLE

Ein moderates Lauftraining, um optimal deinen Fettstoffwechsel auf nüchternen Magen zu trainieren.

Gruppe 1: zügiges Spazieren / Gehen

Gruppe 2: leichtes Joggen

Nüchterntraining Mobility

Auch ein Mobility Training kann deinen Fettstoffwechsel trainieren. Niedrige Intensität auf nüchternen Magen. Sei gespannt.

Fitness Kurse

FÜR ALLE MÖGLICH



„Neuronales Bewegungskoching“

Am Montag, 11.00 Uhr oder Mittwoch, 16.00 Uhr erarbeitest du deine individuellen Neurodrills. Um noch effektiver und mit all deinen Sinnen zu trainieren. Danach hast du täglich die Möglichkeit 30 Minuten unter Aufsicht eines Coaches an deinen Drills zu arbeiten.

Deine Vorteile dieses Trainings: Effektiver Trainieren, Verspannungen lösen und Schmerzen reduzieren.



Mobility / Stretch & Relax

Die Basis jedes Trainings und jeder Sportart ist deine Beweglichkeit. Bei keiner oder zu geringer Beweglichkeit deiner Gelenke ist es nur eine Frage der Zeit bis Schmerzen entstehen.

Mehr Beweglichkeit mehr Power!

Zirkeltraining

Ein optimales Ganzkörperworkout im Zirkelmodus.

Fitness Kurse

POWER-KURSE



Krafttraining Bauch & Oberkörper / Core-Workouts

Nicht nur das perfekte Ausgleichstraining zum Biken und Wandern, sondern auch ein optimales Oberkörper Workout für alle.

Cardiotraining

In dieser Stunde kannst du deinen Puls mal ordentlich in die Höhe treiben, um eine Menge Kalorien zu verbrennen.



Crossworkout

Nutze dieses Ganzkörperworkout und finde heraus wo deine persönliche Leistungsgrenze ist.

Supertraining Bauch Beine Po

Ein knackiger Po und straffe Beine sehen nicht nur toll aus, sondern bieten dir auch viele Vorteile beim Wandern, Biken und Klettern.

Organisierte Aktivitäten

BODYSCREENING



Bodyscreening

Nutze dieses sensationelle Messverfahren und erfahre wie sich deine Körperzusammensetzung innerhalb einer Woche verändert.

Es ist extrem spannend zu sehen, wie dein Körper reagiert, wenn du Urlaub hast, genügend Zeit zum Sport machen und nach Herzenslust isst und trinkst.

Nutze diese Gelegenheit und teste dich selbst!

Mögliche Zeiten für das Bodyscreening - nur mit vorheriger Anmeldung möglich

- Montag, 8.00 bis 9.00 Uhr
- Sonntag, 8.00 bis 9.00 Uhr

Kosten
im Sportpaket enthalten

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTE WANDERUNGEN

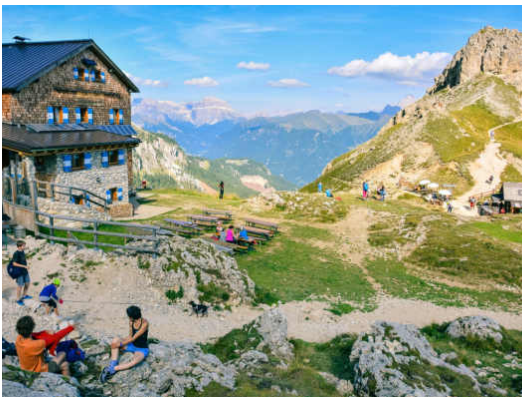


Hirzelweg

Sehr schöne Wanderung mit tollem Panorama

Vom Dorf mit Kabinenbahn und weiter mit dem Sessellift zur Kölner Hütte. Dort den Hirzelsteig bis zur Paolina Hütte.

Leichte Wanderung mit guten Wanderschuhen, ohne Höhenunterschied, Trittsicherheit erwünscht - Gehzeit ca. 2 Stunden gemütlich.



Variante

Von dort kann man die Wanderung ausdehnen zur Rotwandhütte, weitere 50 Minuten Gehzeit. Mit 20-minütigem Anstieg und ca. 15 Meter Höhenunterschied.

Danach über die Almen zum Karerpass (etwas steiler Abstieg) - Gesamtgehzeit vom Startpunkt Kölnerhütte 4,5 Stunden.

oder

zurück zur Paolinahütte und mit Sessellift runter - Gesamtgehzeit 3,5 Stunden.

Kosten Bahn Hin-und Retour: EUR 21.00 oder 26.00

Bild 1 Hirzelweg / Bild 2 Rotwandhütte

Vorgesehen am...

Dienstag, 24. September 2019

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTE WANDERUNGEN



Klettersteig

Rotwand (2806 m)

Bei dem über den Nordgrat der Rotwand, im Süden des Rosengartenmassivs verlaufenden Steig handelt es sich um einen sehr homogenen und meistens nicht sehr steilen Gratklettersteig. Die Berühmtheit des technisch wenig anspruchsvollen Klettersteigs resultiert aus der schönen Kulisse, dem landschaftlich beeindruckenden Zu- und Abstieg, sowie dem überwältigenden Panorama, das man während des gesamten Aufstiegs und natürlich vom Gipfel der Rotwand genießen kann. Vom Gipfel kann man auf dem Ostgrat absteigen und den Mazarè-Klettersteig zu einer großartigen Überschreitung anhängen. Schwächere Geher „begnügen sich“ mit der grandiosen Aussicht vom Gipfel und steigen wieder über den Nordgrat ab.

Dauer

5 Stunden

Ausrüstung

Komplette Klettersteigausrüstung & Helm kann für EUR 20.00 gemietet werden

Kosten Bahn Hin- und Retour: EUR 26.00

Vorgesehen am...

Donnerstag, 26. September 2019

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTE WANDERUNGEN



Stadlalm - Karersee

Diese Wanderung wird als Workout gesehen :)

Entweder nehmen wir die 10A bis zum Hotel Adler oder wir fahren mit dem Bus. Von dort nehmen wir die Nr. 25 zur Stadlalm. Danach geht es (Nr. 8) zum Karersee. Der Bus bringt uns dann wieder zurück zum Hotel.

Gehzeit: ca. 2.5 Stunden



Vorgesehen am...

Freitag, 27. September 2019

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTE WANDERUNGEN



Almwanderung Obereggen

Sehr schöne Wanderung mit wunderschönen Ausblicken

Mit dem Auto nach Obereggen.

Von dort mit dem Oberholz Lift hinauf nach Oberholz. Dort startet der 22-iger Almenweg in Richtung Passo Feudo - von dort hinunter zur Zischgalm und von da zu Fuß hinunter bis Obereggen.



Leicht bis mittelschwer mit einigen kurzen Anstiegen
Ca 200 Meter Höhenunterschied
Gutes Schuhwerk, Trittsicherheit erwünscht
Gehzeit ca. 4 Stunden

Variante

Wer nur ca. 2,5 Stunden machen möchte kann bei der Meierle Alm abzweigen und die Hälfte des Almenweges gehen und dann eventuell mit der Gruppe zusammentreffen.

Kosten Bahn Hin- und Retour: EUR 14.50

*Vorgesehen am
Samstag, 28. September 2019*

Organisierte Aktivitäten

TENNIS



Tennis für Anfänger

Voraussetzung: Keine

Tennis „Spielformen“ für Fortgeschrittene

Ueben mit Spassfaktor

Voraussetzung: Grundkenntnisse



Tennis Doppel

Voraussetzung: Grundkenntnisse

Jass-Tennis Turnier

Voraussetzung: Kenntnisse im Jassen (Schieber) und/oder im Tennis Doppel. Gerne kann man das Jass-Tennis Turnier auch zu 2 bestreiten. Eine Person spielt Tennis und die andere Person jasst.

Organisierte Aktivitäten

BIKEN / RENNVELO



Biken

Voraussetzung: Kondition

Wir werden die Woche 3 geführte Biketouren anbieten. Gerne könnt ihr jedoch auch selbständig direkt vom Hotel die Nr. 22 fahren. Die kurze Route dauert 1.5 Std. und die lange Route 2.5 Std.



Rennvelo

1. Fahrt mit dem eigenen Rennvelo von Davos nach Bozen. Begleitfahrzeug ist organisiert.
2. Am Samstag werden wir eine 3-stündige Rennvelo-Tour anbieten
3. Selbständige Radtouren - bitte Bescheid geben, damit wir allenfalls noch Fahrräder mieten können.

Organisierte Aktivitäten

WEINDEGUSTATION



Weindegustation in Kaltern

Besichtigung und Degustation der 2 Weingütern Manincor und Limburg in Kaltern.

Kosten: ca. EUR 30.00



Weindegustation im Hotel Engel

Weindegustation direkt im Hotel Engel.

Mindestteilnehmerzahl 6 / Max. 14 Teilnehmer

Kosten: EUR 29.00

Organisierte Aktivitäten

BACKKURS UND SÜDTIROLER ABEND IM HOTEL ENGEL



Strudelbackkurs

Der Küchenchef vom Hotel Engel zeigt uns wie man einen echten Südtiroler Apfelstrudel zaubert. Natürlich mit anschließender Verköstigung :)



Abendessen und Party im Stadlerkeller

Der Abend steht ganz unter dem Motto „Südtiroler Abend“.

Dresscode: Südtirol, Berge, Wandern, Baumfäller-Hemd, Blusen...

Organisierte Aktivitäten

HEIMFAHRT



Glacé und Cappuccino in Glurns

Glurns, die kleinste Stadt Südtirols, verzaubert alle Besucher mit seinem charmanten, mittelalterlichen Flair!

Tipps für individuelle Aktivitäten

BIKEN / RENNVELO



Biken

Bikes stehen im Hotel zur Verfügung.

Gerne könnt ihr selbständig direkt vom Hotel die Nr. 22 fahren. Die kurze Route dauert 1.5 Std. und die lange Route 2.5 Std.

Für längere Touren bis zu 8 Stunden (z.B. Latemarumrundung) können wir euch Karten zur Verfügung stellen.



Rennvelo

Tipps für Rennvelotouren bekommen wir direkt im Hotel Engel. Bitte gebt uns Bescheid, damit wir allenfalls noch Fahrräder mieten können.

Tipps für individuelle Aktivitäten

VORSCHLÄGE FÜR SELBSTÄNDIGE WANDERUNGEN



Perlenweg (1a)

Sehr schönes Panorama

Mit der Kabinenbahn hoch. Dort den 1 A zur Heizen Alm und Retour.

Sehr leichte Wanderung - Ohne Höhenunterschied
Gehzeit ca. 2.5 Stunden



Panoramaweg

Direkt vom Hotel ausgehend

Panoramaweg vom Hotel ausgehend bis Hotel Rosengarten und retour.

Sehr leicht und kaum Höhenunterschiede
Gehzeit ca. 2,5 Stunden

Auch geeignet zum Joggen.

Tipps für individuelle Aktivitäten

VORSCHLÄGE FÜR SELBSTÄNDIGE WANDERUNGEN



Schillerhof

Direkt vom Hotelausgehend

Vom Hotel aus zu Fuß über die Nr. 5 zur Wolfsgrube und da zum Schillerhof.

350 Meter Höhenunterschied

Gehzeit ca. 1.5 Stunden - Hin und Retour ca. 2.5 Stunden

Man kann die Route ausdehnen bis zur Hagneralm und retour ca. 3.5 Stunden.



Karersee

Mit dem Bus zum Karersee. Vom Karersee über die Nr. 8, sehr ebener Waldweg zur Stadlalm - ca. 1.5 Stunden. Von dort...

... wieder zurück zum Karersee - Gesamtgehzeit ca. 2.5 Stunden

... über die Nr. 27 zurück nach Welschnofen, sehr steiler Abstieg - Gesamtgehzeit 2.5 Stunden

Tipps für individuelle Aktivitäten

VORSCHLÄGE FÜR SELBSTÄNDIGE AUSFLÜGE



Bozen

Stadtpläne befinden sich im Hotel inkl. kurzer Beschreibung.

Anfahrt nach Bozen mit dem Bus oder Auto - Fahrtzeit ca. 20 Minuten

Markt in Bozen (Siegessäule): Samstag, 8.00 bis 13.00 Uhr



Meran

Stadtpläne befinden sich im Hotel inkl. kurzer Beschreibung.

Anfahrt nach Meran mit dem Auto - Fahrtzeit ca. 45 Minuten

Markt in Meran (Bahnhofplatz): Freitag, 8.00 bis 13.00 Uhr

Tipps für individuelle Aktivitäten

ENTSPANNUNG



Sauna-Event-Aufguss

Jeden Abend findet um 17.00 Uhr & 18.00 Uhr ein Sauna-Event-Aufguss statt. Dieser Aufguss lohnt sich auf jeden Fall. Der perfekte Abschluss nach einem aktiven Tag.