

# befit Reise Dolomiten (IT)

## 22. bis 29. September 2019



	Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
	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			8.30-9.15 Nüchterntraining Mobility			7.45-8.30 Nüchterntraining Mobility			9.00-9.30 Nüchternlauf für ALLE Gruppe 1: Walken Gruppe 2: Joggen	.08.00-09.00 Bodyscreens zum Ende deiner befit Woche		
7.30-10.30	Frühstück			Frühstück			Frühstück			Frühstück			7.30-10.30
		9.30-15.30 Rotwand Klettersteig Dauer: 4-5 Std. Anforderung: Trittsicher, Schwindelfrei, gute Kondition - Kosten Bahn: EUR 26.00 Kosten Ausrüstung EUR 20.00	Biken Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std.	10.30-11.00 „Neuronales Bewegungs- coaching“	12.00 bis 16.00 Biken	Wochenmarkt in Meran		9.30-13.00/15.00 Geführte Almwanderung „Obereggen“, Dauer: 2.5 Std. oder 4 Std. - Kosten Bahn: EUR 14.50	Wochenmarkt in Bozen		Biken Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std.	Heimfahrt Cappuccino- und Glacé- Pause in Glurns	
	11.00-12.00 Mobility			11.00-11.45 Zirkeltraining	11.00-12.00 Tennis für Anfänger					11.00-12.00 12.00-13.00 Tennis „Doppel“			
	12.00-12.45 Cardiotraining		12.00-13.00 Tennis „Doppel“				11.30-12.30 Crosworkout	10.00-13.00 Rennvelo-Tour					
12.30-14.00	Light Lunch			Light Lunch			Light Lunch						12.30-14.00
		14.00-15.00 Strudelbackkurs			12.15-16.00 Geführte Wanderung: Stadl-Alm & Karersee								
15.00-17.00	Cake Buffet			Cake Buffet			Cake Buffet						15.00-17.00
	15.45-16.30 Krafttraining (Bauch & Oberkörper)	15.30-16.30 Tennis für Anfänger	Biken Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std.		13.00-18.00 Weindegustation in Kaltern Kosten: EUR 30.00								
	16.30-17.00 „Neuronales Bewegungs- coaching“			16.30-17.00 Core-Workout	16.00-17.00 Tennis „Doppel“			16.00 - 17.00 Goodbye Class					
	17.00-17.40 Stretch & Relax	17.00-18.00 Tennis „Spielformen für Fortgeschrittene	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event- Aufguss	17.00-17.40 Stretch & Relax	17.00-18.00 Tennis „Doppel“	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event- Aufguss		18.30-19.30 Weindegustation im Hotel		18.00-18.15 Sauna-Event- Aufguss			
ab 19.00	Apéro an der Bar						Apéro an der Bar						ab 19.00
19.30	Dinner			Abendessen und Party im Stadlerkeller „Südtiroler-Abend“			Dinner						19.30
21.00	Ausklang an der Bar mit Live Musik						Ausklang an der Bar mit Live Musik und Tanz						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!