

# 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			
	8.00-14.00 Start der befit Reise 2019 Fahrt in die Dolomiten			9.00 - 9.30 Nüchternlauf für ALLE Gruppe 1: Walken Gruppe 2: Joggen	8.00- 9.00 Bodyscreening zum Start deiner befit Woche		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		
						11.00-12.00 Testing für ALLE „Neuronales Bewegungs-coaching“				9.30-12.30/15.00 Geführte Wanderung „Hirzelweg“ Dauer: 2.5 Std. oder 4.5 Std. - Kosten Bahn: EUR 21.00/26.00	Bozen: Flanieren, Shoppen, Geniessen...	10.30-11.00 „Neuronales Bewegungs-coaching“	9.30-12.30 Bike-Tour	Biken Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std.	
						12.00-12.50 Krafttraining (Bauch & Oberkörper)	12.00-13.00 Tennis für Anfänger				Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)	11.00-12.00 Mobility	11.00-12.00 Tennis für Anfänger	Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)	
12.30-14.00	Light Lunch			Light Lunch			Light Lunch			Light Lunch			12.30-14.00		
	14.00-15.30 Empfang und Light Lunch				14.00-16.45 Biken	Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)			Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)	14.00-15.30 Empfang und Light Lunch für die Mittwochanreisenden	13.30-16.30 Jass-Tennis-Turnier	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			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.	16.00-16.45 Testing für Mittwochanreisende „Neuro Bewegungs-coaching“		Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)			
			Leichte Wanderung / Spaziergang: „Panoramaweg“	16.00-16.45 Cardiotraining	16.00-17.00 Tennis „Spielformen für Fortgeschrittene“		16.30-17.00 „Neuronales Bewegungs-coaching“								
	16.00 bis 17.00 Zirkeltraining (Mobility, Kraft & Ausdauer)	16.00-17.00 Tennis „Doppel“	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“	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		

Anderungen 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!