

benefit Reise 2020

19. SEPTEMBER BIS 26. 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



Good Morning Training

Das perfekte Training für einen perfekten Start in den Tag.

Fitness Kurse

FÜR ALLE MÖGLICH



Workout für ALLE

Der perfekte Einstieg in unsere *befit* Woche. Ein Ganzkörperworkout für ALLE! Werde oder bleibe stark, beweglich und voller Freude ;)

Stretching / Yoga Stretch

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!

Aus diesem Grund beenden wir jeden Tag mit einem Beweglichkeitstraining. Nutze diese Gelegenheit, damit du stark, beweglich und gesund in den nächsten Tag starten kannst.



Yoga „Simply the Best“

Yoga ist für ALLE da! Eine gesunde und anatomisch korrekte Ausrichtung der Knochen und Gelenke werden dich durch die ganze Stunde begleiten.

Räucherstäbchen, OM's und Mantra-Singen wirst du in diesem Kurs nicht entdecken. Stark mit Yoga!

Fitness Kurse

POWER-KURSE



Krafttraining

Das perfekte Ausgleichstraining zum Biken und Wandern. Wir trainieren vorwiegend Rumpf und Oberkörper.

Hier werden die Kalorien in Muskeln umgewandelt.



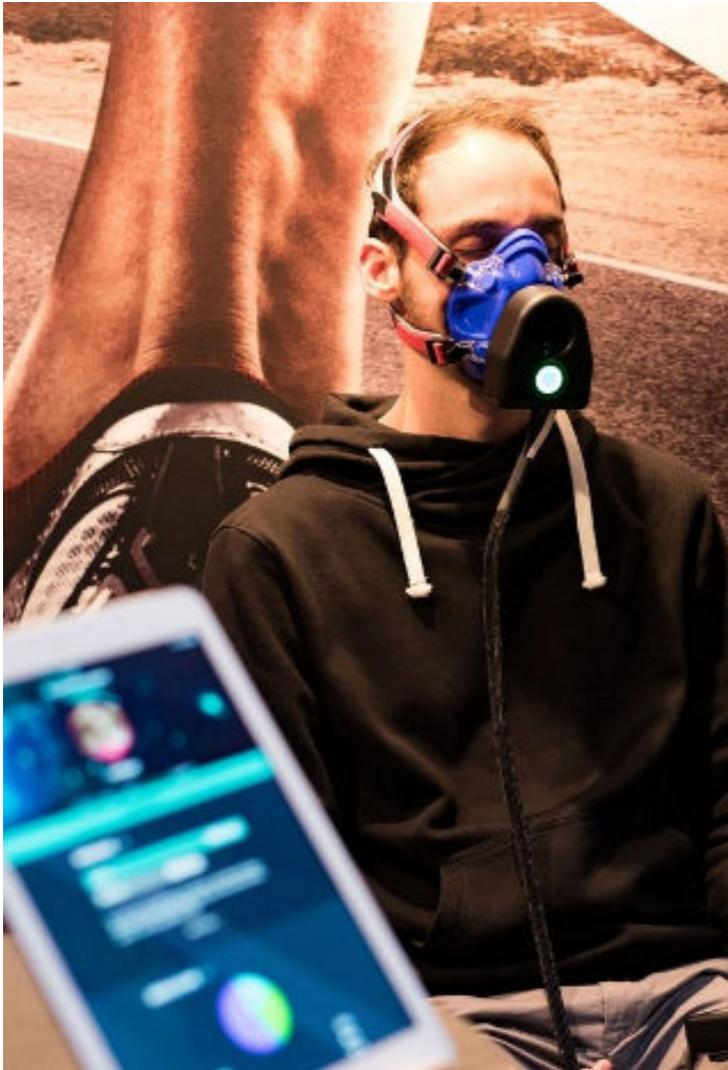
Intervalltraining

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



Organisierte Aktivitäten

BODYSCREENING



DYNOSTICS Stoffwechselanalyse

Der erste Schritt zu einem effektiven Training beginnt mit einer optimierten Ernährung.

Die Stoffwechsel-Analyse DYNOSTICS nutrition ermittelt den persönlichen Grundumsatz, also den exakten Kalorienverbrauch pro Tag, sowie den Anteil an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß.

Kosten: im Sportpaket enthalten (Wert CHF 50.00)

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTE WANDERUNGEN



Perlenweg

Sehr schöne Wanderung mit tollem Panorama

Gesamtgehzeit 2.5 oder 4.5 Stunden.

Kosten Bahn: EUR 21.00

Vorgesehen am Montag



Ueberraschungs-Wanderung

Gesamtgehzeit ca. 4.5 Stunden.

Kosten Bahn: ca. EUR 20.00

Vorgesehen am Donnerstag

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTE WANDERUNGEN



Klettersteig

Wird je nach Wetterbedingungen festgelegt.

Dauer

5 Stunden

Ausrüstung

Komplette Klettersteigausrüstung & Helm kann für EUR 20.00 gemietet werden

Kosten

Bahn Hin- und Retour EUR 26.00



Vorgesehen am Mittwoch

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTE WANDERUNGEN



Stadl Alm oder Schillerhof

Diese Wanderung wird als Workout gesehen. Eine steile, aber feine Wanderung :)

Gehzeit: ca. 2.5 Stunden



Vorgesehen am Mittwoch

Organisierte Aktivitäten

FUN SPIELE



Fun Spiele

Da sie im letzten Jahr gewünscht wurden, sind sie dieses Jahr dabei :)

Fussball, Volleyball, Pingpong... was ist dein Favorit? Lass es uns wissen!

Organisierte Aktivitäten

TENNIS



Tennis mit Rico für Anfänger

Voraussetzung: Keine

Tennis mit Rico „Spielformen“

Voraussetzung: Grundkenntnisse



Tennis Freies Spielen

Der Platz ist für uns reserviert. Ihr könnt euch jeden Tag gerne in der Liste eintragen, damit wir für euch ein Doppel oder Einzel organisieren können.

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



Biken

Voraussetzung: Kondition

Wir werden die Woche 2 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.

Gerne können wir auch noch zusätzliche Biketouren organisieren. Bitte kommt auf uns zu.



Organisierte Aktivitäten

WEINDEGUSTATION



Weindegustation in Kaltern oder Flanieren am Kalterersee

Besichtigung und Degustation von 2 Weingütern. Du möchtest nicht unbedingt an der Weindegustation teilnehmen? Kaltern und der Kalterersee ist immer einen Besuch wert.

Kosten: Umkostenbeitrag



Weindegustation im Hotel Engel

Weindegustation direkt im Hotel Engel.

Mindestteilnehmerzahl 6 / Max. 14 Teilnehmer

Kosten: EUR 25.00

Organisierte Aktivitäten

JASSEN UND VORTRAG



Jassen

Für alle die gerne Jassen, organisieren wir jeweils an 2 Nachmittagen sowie an 3 Abenden 4er Teams für einen „Schieber“.

WELL
VORTRAG
**„Schnell und effektiv
Körperfett reduzieren“**

Programm:
1 Woche maximale
Fettverbrennung

Wann:
Mi 30. September 2020
19:30 Uhr im WELL
(Teilnahme auch über Zoom möglich)

Kosten:
CHF 17.00

Anmelden bis zum
26. September 2020
unter info@well.swiss

WELL AG • Dorfstrasse 77 • 8192 Glattfelden • info@well.swiss • 044 867 48 85

Vortrag

Premiere unseres neuen Programmes „1 Woche maximale Fettverbrennung“.

Diesen Vortrag sollte niemand verpassen. Für alle Teilnehmer der befit Woche ist er in der befit Woche kostenlos.

Organisierte Aktivitäten

ABENDESSEN & PARTY IM STADLERKELLER



Abendessen und Party im Stadlerkeller

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

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



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 Heinzen 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 (Siegesplatz): 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.