

befit Reise Dolomiten (IT) 19. bis 26. September 2020



	Samstag			Sonntag			Montag			Dienstag					
	Fitness-Kurse	Organisierte Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisierte Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisierte Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisierte Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten			
	<p>8.00-14.00 Start der befit Reise 2020 Fahrt in die Dolomiten</p>			8.20 - 8.55 Nüchternlauf für ALLE Walken o. Joggen						8.20 - 8.55 Nüchternlauf für ALLE Walken o. Joggen					
				9.00 - 9.30 Good Morning Training für ALLE			8.30 - 9.15 Morning Yoga „Simply the Best“			9.00 - 9.30 Good Morning Training für ALLE					
7.30-10.30				Frühstück			Frühstück			Frühstück			7.30-10.30		
					10.30-13.30 Dynostics Stoffwechsel-analyse			10.30-13.30/15.00 Geführte Wanderung „Perlenweg“ Dauer: 2.5 Std. oder 4. Std. - Kosten Bahn: ca. EUR 20.00			10.30-11.30 Tennis mit Rico für Anfänger	Biken Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std.			
				11.30 - 12.30 Krafttraining	11.30-12.30 Tennis freies Spielen	Biken Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std.				11.30 - 12.30 Krafttraining	11.30-12.30 Tennis mit Rico Spielformen	Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)			
					12.30-13.30 Tennis freies Spielen	Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)		10.30 bis ca. 13.30 Geführte Biketour		16.00-17.00 Yoga „Simply the Best“	10.30-12.30 Dynostics Stoffwechsel-analyse	Bozen: Flanieren, Shoppen, Genießen...			
12.30-14.00	Light Lunch			Light Lunch			Light Lunch			12.30-14.00					
	14.00-15.30 Empfang und Light Lunch			14.00-15.00 Fun Spiele	14.00-15.30 Jassen	Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)		15.00-16.00 Dynostics Stoffwechsel-analyse		13.30-18.30 Ausflug nach Kaltern mit/ohne Weindegu (Unkostenbeitrag)					
15.00-17.00	Cake Buffet			Cake Buffet			Cake Buffet			Cake Buffet			15.00-17.00		
			Leichte Wanderung / Spaziergang: „Panoramaweg“	15.00-15.45 Intervalltraining	16.00-17.00 Tennis freies Spielen		16.00-16.30 Tabata Workout			15.00-15.45 Intervalltraining	15.00-16.00 Tennis freies Spielen				
	16.30 -17.30 Workout für ALLE (Mobility, Kraft & Ausdauer)	16.30-17.30 Tennis freies Spielen	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss	16.00-16.45 Yoga „Stretch“	16.00-17.00 Tennis freies Spielen	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss	16.30-17.15 Stretching	16.30-17.30 Tennis mit Rico für Anfänger	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss	16.00-16.45 Stretching	15.00-16.00 Tennis freies Spielen	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss			
ab 19.00	WELLcome Apéro im Stadlerkeller			Apéro an der Bar			Apéro an der Bar			Apéro und Vortrag „Wie reduziere ich am schnellsten und effektivsten mein Körperperfekt?“			ab 19.00		
19.30	Dinner im Stadlerkeller			Dinner			Dinner			Dinner			19.30		
21.00				Ausklang an der Bar und Jassen (mit Anmeldung)			Ausklang an der Bar und Jassen (mit Anmeldung)			Ausklang an der Bar mit Live Musik			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!

befit Reise Dolomiten (IT) 19. bis 26. September 2020



	Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			
	Fitness-Kurse	Organisierte Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisierte Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisierte Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	Fitness-Kurse	Organisierte Aktivitäten	Tipps für individuelle Aktivitäten	
				8.20 - 8.55 Nüchternlauf für ALLE Walken / Joggen			8.20 - 8.55 Nüchternlauf für ALLE Walken / Joggen			8.20 - 8.55 Nüchternlauf für ALLE Walken / Joggen			
	8.30 - 9.15 Good Morning Training für ALLE			9.00 - 9.30 Good Morning Training für ALLE	8.00-9.00 Tennis mit Rico Spielformen		9.00 - 9.30 Good Morning Training für ALLE			9.00 - 9.30 Good Morning Training für ALLE			
7.30-10.30	Frühstück			Frühstück			Frühstück			Frühstück			7.30-10.30
	11.00-15.00 Geführte Wanderung zur Stadl-Alm mit Ramona & Oli	9.30-15.30 Klettersteig Dauer: 4-5 Std. Anforderung: Trittsicher, Schwindelfrei, gute Kondition	Biken Tour Nr. 22 1,5 Std. oder 2,5 Std.		10.30 bis ca. 13.30 Geführte Biketour	Wochenmarkt in Meran		11.00-15.00 Jass-Tennis-Turnier (inkl. Mittagspause)	Wochenmarkt in Bozen		Biken Tour Nr. 22 1,5 Std. oder 2,5 Std.	Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout)	
		Kosten Bahn: EUR 26.00 Kosten Ausrüstung EUR 20.00		11.30-12.30 Krafttraining	10.30-15.00 Geführte Wanderung Dauer: 2.5 Std. oder 4 Std.		11.30-12.30 Krafttraining						
12.30-14.00	Light Lunch			Light Lunch			Light Lunch			Heimfahrt			12.30-14.00
				14.00-15.00 Fun Spiele	14.00-15.30 Jassen								
15.00-17.00	Cake Buffet			Cake Buffet			Cake Buffet			Heimfahrt			15.00-17.00
	16.00-17.00 Yoga „Simply the Best“	16.00-17.00 Tennis mit Rico für Anfänger	Biken Tour Nr. 22 1,5 Std. oder 2,5 Std.	15.00-15.45 Intervalltraining	16.00-17.00 Tennis freies Spielen			16.00 -17.00 WELL Olympiade					
	17.00-18.00 Fun Spiele	17.00-18.00 Tennis mit Rico Spielformen	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss	16.00-16.45 Stretching	16.00-17.00 Tennis mit Rico für Anfänger	17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss		18.30-19.30 Weindegustation im Hotel EUR 25.00		18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss			
ab 19.00	Apéro an der Bar			Abendessen und Party im Stadlerkeller „Südtiroler-Abend“			Apéro an der Bar			Heimfahrt			ab 19.00
19.30	Dinner			Abendessen und Party im Stadlerkeller „Südtiroler-Abend“			Dinner			Heimfahrt			19.30
21.00	Ausklang an der Bar oder Jassen (mit Anmeldung)			Abendessen und Party im Stadlerkeller „Südtiroler-Abend“			Ausklang an der Bar			Heimfahrt			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!