

befit Reise Dolomiten (IT)

18. bis 24. September 2021

WELL

— BE FIT EVENTS —

| | Samstag | | | Sonntag | | | Montag | | | Dienstag | | | | | |
|-------------|---|--------------------------------------|---|--|--|--|--|---|---|---|--|--|---|--|--|
| | 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 2021 Fahrt in die Dolomiten * Benötigst du noch eine Mitfahrgelegenheit? | | | 8.30-9.15 Nüchternlauf für ALLE Gruppe 1: Walken Gruppe 2: Joggen | | | 8.30-9.00 Yoga für ALLE „Krieger des Lichts“ | | | 8.30-9.15 Nüchternlauf für ALLE Gruppe 1: Walken Gruppe 2: Joggen | | | | | |
| 7.30-10.30 | | | | Frühstück | | | Frühstück | | | Frühstück | | | 7.30-10.30 | | |
| | | | | | | 11.15-11.45 Yoga für ALLE „Krieger des Lichts“ | | | | 10.30-15.00 Geführte Wanderung — evt. Kosten Bahn: EUR 21.00/26.00 | | 11.15-11.45 Yoga für ALLE „Krieger des Lichts“ | 12.00-13.00 Tennis für Anfänger | | |
| | | | | | | 11.45-12.45 Krafttraining für ALLE | 12.00-13.00 Tennis Freies Spielen „Doppel“ | | | | | 11.45-12.45 Krafttraining für ALLE | 12.00-13.00 Tennis Freies Spielen „Doppel“ | | |
| | | | | | | | | | | 10.30 bis ca. 13.30 Geführte Biketour „Mittelschwer“ | | | | | |
| 12.30-14.00 | | | | Light Lunch | | | Light Lunch | | | Light Lunch | | | 12.30-14.00 | | |
| | 14.00-15.30 Empfang und Light Lunch | | | | 14.00-15.30 Kochkurs „Schlutzkrapfen“ | | | | | 14.00-16.00 Besuch Weingut Kosten: Indiv. | Bozen: Flanieren, Shoppen, Geniessen... | | | | |
| 15.00-17.00 | Cake Buffet | | | Cake Buffet | | | Cake Buffet | | | Cake Buffet | | | 15.00-17.00 | | |
| | | | | 14.00-16.00 „easy“ Biketour mit Oli | Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout) | | | 15.30-16.30 Tennis Freies Spielen „Doppel“ | | | Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout) | | | | |
| | 16.00 bis 16.30 Yoga für ALLE „Krieger des Lichts“ | | Leichte Wanderung / Spaziergang: „Panoramaweg“ | | 15.30-16.30 Tennis Freies Spielen „Doppel“ | | | 15.30-16.30 Tennis für Anfänger | | 15.30-16.30 Tennis Freies Spielen „Doppel“ | Biken z.B. Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std. | | | | |
| | 16.30 bis 17.00 Workout für ALLE | 17.00-18.00 Tennis Freies Spielen | 17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss | 16.30-17.15 Yoga Stretch | 16.30-17.30 Tennis Freies Spielen „Doppel“ | 17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss | 16.30-17.15 Yoga Stretch | 16.30-17.30 Tennis für Anfänger | 17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss | 16.30-17.15 Yoga Stretch | 17.00-17.15 18.00-18.15 Sauna-Event-Aufguss | | | | |
| ab 18.30 | WELLcome Apéro im Stadelkeller | | | Apéro an der Bar | | | Apéro an der Bar | | | Apéro an der Bar | | | ab 19.00 | | |
| 19.00 | Dinner | | | Dinner | | | Dinner | | | Dinner | | | 19.30 | | |
| 21.00 | Ausklang an der Bar | | | Ausklang an der Bar und Jassen (mit Anmeldung) | | | Ausklang an der Bar | | | 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!

benefit Reise Dolomiten (IT)

18. bis 24. September 2021



| | Mittwoch | | | Donnerstag | | | Freitag | | | Samstag | | |
|-------------|---|--|--|---|---|--|--|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--|--|
| | Fitness-Kurse | Organisiere Aktivitäten | Tipps für individuelle Aktivitäten | Fitness-Kurse | Organisiere Aktivitäten | Tipps für individuelle Aktivitäten | Fitness-Kurse | Organisiere Aktivitäten | Tipps für individuelle Aktivitäten | | | |
| | 8.30-9.00 Yoga für ALLE „Krieger des Lichts“ | | | 8.30-9.15 Nüchternlauf für ALLE Gruppe 1: Walken Gruppe 2: Joggen | | | 8.30-9.15 Nüchterntrainin g für ALLE | | Wochenmarkt in Meran | Nüchternlauf zu Hause :) | | |
| 7.30-10.30 | Frühstück | | | Frühstück | | | Frühstück | | | Frühstück | | |
| | 11.00 - 15.00 Geführte Wanderung zur Stadl-Alm mit Ramona & Oli | 9.00-15.30 Klettersteig Dauer: 4-5 Std. Anforderung: Trittsicher, Schwindelfrei, gute Kondition - Kosten Bahn: EUR 26.00 Kosten Ausrüstung EUR 20.00 | | 11.15-11.45 Yoga für ALLE „Krieger des Lichts“ | | | Individuelle Heimfahrt | | | | | |
| | | | | 11.45-12.45 Krafttraining für ALLE | 12.00-13.00 Tennis für Anfänger | | | | | | | |
| 12.30-14.00 | | Light Lunch | | | Light Lunch | | | | | | | |
| | | | | | 14.00-17.00 Jass-Tennis-Turnier | | | | | | | |
| 15.00-17.00 | Cake Buffet | | | Cake Buffet | | | | | | | | |
| | | 15.30-16.30 Tennis für Anfänger | | | 14.00-17.00 Jass-Tennis-Turnier | Biken Z.B. Tour Nr. 22 1.5 Std. oder 2.5 Std. | | | | | | |
| | | 15.30-16.30 Tennis Freies Spielen „Doppel“ | | | | Diverse leichte Wanderungen / Spaziergänge (siehe Handout) | | | | | | |
| | 16.30-17.15 Yoga Stretch | 16.30-17.30 Tennis Freies Spielen „Doppel“ | 17.00-17.15 Sauna-Event-Aufguss 18.00-18.15 | | 17.30-19.00 Weindegustation im Hotel EUR 25.00 | 17.00-17.15 Sauna-Event-Aufguss 18.00-18.15 | | | | | | |
| Ab 18.30 | Südtiroler Abend | | | Apéro an der Bar | | | | | | | | |
| 19.00 | | | | Dinner | | | | | | | | |
| 21.00 | | | | Ausklang an der Bar mit Live Musik und Tanz | | | | | | | | |

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!