

benefit Reise 2021

18. SEPTEMBER BIS 24. 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

Yoga für ALLE „Krieger des Lichts“

Wir erlernen in dieser Woche einen Mobility-Stability-Yoga-Flow, wo ALLE mitmachen können.

Der perfekte Start in den Tag oder ins Workout!

Fitness Kurse

FÜR ALLE MÖGLICH



Workout für ALLE

Mit einem Kraft-Cardio-Workout starten wir gemeinsam in die befit Woche. Ein MUSS nach der langen Autofahrt :)

Krafttraining für ALLE

Der perfekte Ausgleich zum Wandern und Velofahren.



Yoga Stretch

Use it or lose it!

Du wirst beweglicher, beugst Verletzungen vor und wirst geschmeidiger.

Beende auch du jeden Tag mit dieser Stretcheinheit und starte in einen geschmeidigen, lockeren und flexiblen Abend.

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTE WANDERUNGEN



Rotwandhütte

Sehr schöne Wanderung mit tollem Panorama

Gemeinsame Wanderung zur Rotwandhütte.

Vorgesehen am...
Montag, 20.9.21



Stadlalm - Karersee

Diese Wanderung wird als Workout gesehen :)

Direkt vom Hotel laufen wir zur Stadlalm. Dort genießen wir einen Kaiserschmarren und das tolle Panorama.

Vorgesehen am...
Mittwoch, 22.9.21

Organisierte Aktivitäten

GEFÜHRTER KLETTERSTEIG



Vorgesehen am...
Mittwoch, 22.9.21

Klettersteig

Klettern im Rosengarten

Dauer

ca. 4-5 Stunden

Ausrüstung

Komplette Klettersteigausrüstung & Helm kann für EUR 20.00 gemietet werden

Kosten Bahn Hin- und Retour: EUR 26.00

Organisierte Aktivitäten

TENNIS



Tennis für Anfänger

Voraussetzung: Keine

Tennis Freies Spielen „Doppel“

Voraussetzung: Grundkenntnisse



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.

Vorgesehen am...
Donnerstag, 23.9.21

Organisierte Aktivitäten

BIKEN / RENNVELO



Biken - geführte Biketour mit Guide

Voraussetzung: Kondition und Erfahrung auf dem Bike

Schwierigkeitsgrad: „Mittelschwer“

Im Hotel stehen 4 E-Bikes zur Verfügung und 6 normale Bikes. Gerne organisieren wir noch weitere Bikes im Dorf für diese Tour!

Vorgesehen am...
Montag, 21.9.21



„easy“ Biken mit Oli

Biketour für ALLE!

Voraussetzung: Kondition

Vorgesehen am...
Sonntag, 20.9.21

Organisierte Aktivitäten

WEINDEGUSTATION



Besuch Weingut

Rico wird am Dienstag ein Weingut besichtigen. Gerne dürfen ihn alle begleiten.

Kosten: ca. EUR 30.00

Vorgesehen am...
Dienstag, 22.9.21



Weindegustation im Hotel Engel

Weindegustation direkt im Hotel Engel.

Mindestteilnehmerzahl 6 / Max. 14 Teilnehmer

Kosten: EUR 25.00

Vorgesehen am...
Donnerstag, 23.9.21

Organisierte Aktivitäten

KOCHKURS UND SÜDTIROLER ABEND IM HOTEL ENGEL



Kochkurs

Der Küchenchef vom Hotel Engel zeigt uns wie man feine Südtiroler Schlutzkrapfen zaubert. Mit anschließender Verköstigung?!

Vorgesehen am...
Sonntag, 19.9.21



Südtiroler-Abend

Der Abend steht ganz unter dem Motto «Südtiroler Abend».

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

Vorgesehen am...
Mittwoch, 22.9.21

Organisierte Aktivitäten

SPIEL



JASSEN

Gerne organisieren wir für euch jeweils Abends, sowie bei schlechter Wetterlage eine Schieber-Partie. Die perfekte Vorbereitung fürs Jass-Tennis-Turnier am Donnerstag.

Tipps für individuelle Aktivitäten

BIKEN / RENNVELO



Biken

Bikes (inkl. E-Bikes) stehen im Hotel zur Verfügung.

Am Dienstagnachmittag und Donnerstagnachmittag sind sie für uns reserviert.

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.

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 Hotelausgehend

Panoramaweg vom Hotelausgehend 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

Direkt vom Hotelausgehend

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

Markt in Bozen (Siegesplatz): Samstag, 8.00 bis 13.00 Uhr



Meran

Direkt vom Hotelausgehend

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 mit Zoran statt. Dieser Aufguss lohnt sich auf jeden Fall. Der perfekte Abschluss nach einem aktiven Tag.



Beauty und Massage Angebot

Gönne dir eine kleine Auszeit für Dich! Unter folgendem Link <https://www.hotel-engel.com/de/wellness/beauty> findest du das komplette Spa-Angebot.

WICHTIG: Buche bereits heute noch deine Wunschtermine!

E-Mail an: booking@hotel-engel.com