Boshotel Vlodrop - Fitness & Wellness Reise | 2024F03

Smart Sport Reisen

Tag 1: Dienstag, 25.06.	Tag 2: Mittwoch, 26.06.	Tag 3: Donnerstag, 27.06.	Tag 4: Freitag, 28.06.	Tag 5: Samstag, 29.06.	Tag 6: Sonntag, 30.06.
Anreise und Check-in im Hotel	**ab 7 Uhr** Frühstück	**ab 7 Uhr** Frühstück	**6 Uhr** Intervall Ganzkörper Training	**6 Uhr** Intervall Ganzkörper Training	**ab 7 Uhr** Frühstück
- Optional - Beweglichkeitstraining in der Natur	**9 Uhr** Yoga in der Natur	**9 Uhr** Intervall-Training	**ab 7 Uhr** Frühstück	**ab 7 Uhr** Frühstück	**9 Uhr** Abschluss Training
20 Uhr Abendessen im Hotel	**ab 13 Uhr** Wanderung im Nationalpark De Meinweg (ca. 8 km)	**ab 12 Uhr** Geführte Bike Tour im Nationalpark De Meinweg	**9 Uhr** Yoga zum Relaxen	**12 Uhr** Geführte Kanu Tour	**12 Uhr** Check-Out
	ab 17 Uhr Zeit zum Relaxen im Spa Bereich	**ab 17 Uhr** Faszien Training	**12 Uhr** Ausflug in die Stadt Roermond	-Optional- **12 Uhr** Wandern im Nationalpark	
	20 Uhr Abendessen im Hotel	**20 Uhr** Abendessen im Hotel	**ab 17 Uhr** Zeit zum Relaxen im Spa Bereich	**17 Uhr** Yoga in der Natur	
			20 Uhr Abendessen im Hotel	**20 Uhr** Abendessen im Hotel	

Kategorien

Allgemeines	Relaxen / Spa
Yoga	Intervall-Training
Funktionelles Training	Tagesprogramm
Frühstück | Abendessen	