Azoren - Adventure und Aktivitätswoche | 2024F05

Smart Sport Reisen

Tag 1: Sonntag, 13.10.	Tag 2: Montag, 14.10.	Tag 3: Dienstag, 15.10.	Tag 4: Mittwoch, 16.10.	Tag 5: Donnerstag, 17.10.	Tag 6: Freitag, 18.10.	Tag 7: Samstag, 19.10.	Tag 8: Sonntag, 20.10.
Anreise und Check-in im Hotel	ab 7 Uhr Frühstück	ab 7 Uhr Intervall - Training mit Björn & Schymi	Tag zur freien Verfügung	ab 7 Uhr Intervall - Training mit verschiedenen Stationen mit Björn & Schymi	ab 7 Uhr Frühstück	ab 7 Uhr Frühstück	ab 7 Uhr Frühstück
- Optional - Beweglichkeits-training mit dem kompletten Trainerteam	9 Uhr Beweglichkeits-Training mit Jeanie	ab 7 Uhr Frühstück	Optional buchbar: Canyoning / Whalewatching	ab 7 Uhr Frühstück	ca. 8.30 Uhr Fahrt zur Villa Franca do Campo (Schnorcheln)	ca. 9 Uhr Intervall - Training mit dem kompletten Trainerteam	Abfahrt zum Flughafen
ab 19 Uhr Abendessen im Hotel	Fahrt zu den heißen Quellen (Terra Nostra Park)	8.30 Uhr Treffpunkt Hotel Rezeption		Wanderung über Agua d'Alto zum Lagoa do Fogo	Wanderung Furnas-See	Fahrt zu den heißen Quellen (Pocada Dona Beija)	
	ca. 17 Uhr Intervall-Training mit Björn & Schymi	Geführte Bike Tour		9 Uhr Yoga mit Jeanie	Essen in der Takatula Beach Bar	Gegen Mittag Fahrt zum Hafen & in die Stadt	
	ab 19 Uhr Abendessen im Restaurant Michel	Alternativ: Gleichgewichts-übungen mit Armin		ab 19 Uhr Abendessen Cais 20	ca. 17 Uhr Stations-Training mit verschiedenen Kraftübungen am Strand mit dem kompletten Trainerteam	Gemeinsames Abendessen	
		ca. 17 Uhr Beweglichkeits-Training mit Jeanie				ca. 19 Uhr Achtsamkeits-Übungen am Strand mit dem kompletten Trainerteam	
		ab 19 Uhr Abendessen Casa Do Abel					

Kategorien

- Allgemeines
- Herz-Kreislauf-Training
- Yoga
- Intervall-Training
- Funktionelles Training
- Tagesprogramm
- Frühstück | Mittagessen | Abendessen

Änderungen vorbehalten

Zusätzliche Aktivitäten buchbar:

Canyoning:	ca. 60 €
Whalewatching:	ca. 100 €