

# Reiseprogramm Fitnessreise Mallorca

05. - 12. Mai 2018



[fitnessreise-mallorca.ch](http://fitnessreise-mallorca.ch)

# Samstag, 05. Mai 2018, Anreise

## Reiseteilnehmer ab Zürich-Kloten, Helvetic Direktflug 2L 8010 Reiseleitung Sascha, Tel. 079 605 65 14

Das online Web Check-in ist ab 23 Stunden und bis 3 Stunden vor Abflug möglich auf [www.helvetic.com](http://www.helvetic.com).

Ein Vorabend Check-in am Flughafen Zürich-Kloten ist möglich direkt beim Helvetic Schalter im Check-in 2, Reihe 2 von 19:00 bis 21:00 Uhr.

- 13:10h Letzte Möglichkeit der Gepäckaufgabe  
Wir empfehlen 2 Stunden vor Abflug einzutreffen
- 13:15h Treffpunkt beim Boarding Gate (Anzeigetafeln beachten)
- 13:55-15:45h Direktflug Zürich - Palma de Mallorca

## Reiseteilnehmer ab Basel, Laudamotion Direktflug OE 310 Ohne Reiseleitung

- 10:55h Letzte Möglichkeit der Gepäckaufgabe  
Wir empfehlen 2 Stunden vor Abflug einzutreffen
- 11:40-13:30h Direktflug Basel - Palma de Mallorca

Reiseteilnehmer ab anderen Flughäfen oder abweichenden Flugdaten werden von uns im Vorfeld separat kontaktiert.

Nach Landung in Palma de Mallorca und Gepäckannahme treffen wir uns nach dem Ausgang C beim «Meeting Point» für den Bustransfer ins Hotel, respektive für die Mietwagenannahme beim Autoverleih.

## Wegbeschreibung für die Mietwagenfahrer Vom Flughafen Palma in das 4-Sterne Hotel Meliá Calviá Beach

Fahrzeit ca. 25 Minuten

Nach der Parkhaus Ausfahrt (Flughafen Palma) gelangt man automatisch an einen Kreisel, hier die Ausfahrt Richtung Palma nehmen und auf die Autobahn MA-19 fahren.

Bereits nach ca. 5 Minuten Fahrt die Ausfahrt 3 auf die Stadtumfahrung MA-20 Richtung Andratx nehmen. Jetzt immer Richtung Andratx fahren.

Bei Ausfahrt 11A die Autobahn MA-1 Richtung Palmanova/Andratx nehmen.

Ausfahrt 14 (Magaluf/El Toro) nehmen.

Im Kreisverkehr die 3. Ausfahrt Richtung Magaluf nehmen.

Im Kreisverkehr geradeaus Richtung Port Adriano.

Im Kreisverkehr die 2. Ausfahrt Richtung Magaluf nehmen.

Im Kreisverkehr die 2. Ausfahrt nehmen, keine Wegweiser vorhanden

Im Kreisverkehr die 1. Ausfahrt (rechts) nehmen, keine Wegweiser vorhanden  
Immer auf dieser Strasse bleiben, nach ca. 500 Meter erscheint rechts in der Linkskurve ein SPAR Market. Unsere Unterkunft befindet sich gleich 100m danach auf der linken Seite.

Kostenlose Parkplätze befinden sich direkt vor dem Hoteleingang oder in kurzer Gehdistanz der Strasse entlang.

## Hotel Meliá Calviá Beach, Carrer Violeta, 1, 07181 Calvià

GPS: 39°30'11.2"N 2°32'00.7"E / 39.503121, 2.533536



# Samstag, 05. Mai 2018

19:00-21:00h Welcome Dinner im Hotel Restaurant

21:00h Hotel Restaurant - Bar Merkado, Reiseinfos und Begrüssung

**Die mit einem Stern\* gekennzeichnete Aktivitäten können nur per Voranmeldung besucht werden!**

Über diesen Link kann man sich online registrieren (z.B. per Smartphone):

**Der Link erscheint am Anreisetag für unsere Reiseteilnehmer**

**Anmeldung bis spätestens am Vortag 20:00 Uhr:**

Altstadtführung, Steakhouse, Sushi, Nightlife/Disco, Wavehouse, Spinning, Kart, Aqua Bike, Trainingslehre, Crossfit Box, Stand up Paddle

**Anmeldung bis spätestens am Sonntagabend 20:00 Uhr:**

Mountainbike Tour und Katamaran Ausflug

**Teilnahme nur per Anmeldung vor Antritt der Reise möglich:**

Rennwagen, Jetski, Harley und Trike Tour

**Kostenloses Wasser für unsere Reiseteilnehmer:**

Das Wasser aus der Leitung sollte nicht getrunken werden.

Wasserflaschen stehen während der Kurszeiten unserer Sportkationen kostenlos zur Verfügung. Wo konkret dieses gegen Vorweisen unseres Kontrollarmbandes bezogen werden kann, kommunizieren wir während der Begrüssung am Anreisetag.

# Sonntag, 06. Mai 2018

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

08:30h

**Standup Paddle\***

Strandzugang, 2.5 Std.  
Cristina/Bona Ona Staff



09:00h, 50min

**Step**

untere Terrasse  
Sarah



**Beach Workout**

Strandzugang  
Bogdan



10:00h, 50min

**Yoga**

untere Terrasse  
Sarah



11:00h, 50min

**Jogging/Laufen**

Desk  
Emilio



12:00h, 50min

**Cross Bootcamp**

untere Terrasse  
Maja



**Beach Volleyball**

Strandzugang, 2 Std.  
Sascha



13:00h, 50min

**Zumba**

untere Terrasse  
Joan



**Spinning\***

obere Terrasse  
Julian



14:00h, 50min

**Tae Bo**

untere Terrasse  
Bogdan



15:00h, 50min

**Pump**

untere Terrasse  
Tanja



**Stretching**

obere Terrasse  
Sarah



16:00h, 50min

**Pilates**

untere Terrasse  
Estefanía



19:00h

**Steakhouse\***

Rezeption  
Ivano



# Montag, 07. Mai 2018

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

- |               |  |   |   |  |
|---------------|--|---|---|--|
| 08:30h, 50min | <b>Bodyart</b><br>untere Terrasse<br>Estefanía     |    | <b>Standup Paddle*</b><br>Strandzugang, 2.5 Std.<br>Cristina/Bona Ona Staff |    |
| 10:00h, 50min | <b>Zumba</b><br>untere Terrasse<br>Hur             |    |   |  |
| 11:00h, 50min | <b>Selbstverteid.</b><br>untere Terrasse<br>Bogdan |    | <b>Jogging/Laufen</b><br>Desk<br>Emilio                                     |    |
| 12:00h, 50min | <b>Bauch Beine Po</b><br>untere Terrasse<br>Tanja  |    | <b>Ernährung</b><br>Desk<br>Maja  |    |
| 13:00h, 50min | <b>M.A.X.</b><br>untere Terrasse<br>Bogdan         |    | <b>Aqua Bike*</b><br>Pool<br>Hur  |    |
| 14:00h, 50min | <b>Cross Bootcamp</b><br>untere Terrasse<br>Maja   |    | <b>Spinning*</b><br>obere Terrasse<br>Julian                                |    |
| 15:00h, 50min | <b>Pump</b><br>untere Terrasse<br>Tanja            |   | <b>Aquafit</b><br>Pool<br>Marta   |   |
| 16:00h, 50min | <b>Zumba Step</b><br>untere Terrasse<br>Emilio     |  |   |  |
| 17:00h, 50min | <b>Yoga</b><br>untere Terrasse<br>Sarah            |  | <b>Trainingslehre</b><br>Desk, Theorie Krafttraining<br>Julian              |  |

19:30h **Altstadtführung/Tapas\***  
Rezeption, 15€  
Stefan



# Dienstag, 08. Mai 2018

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

- |               |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|
| 08:00h, 50min | <b>Yoga</b><br>untere Terrasse<br>Sarah                         |    | <b>Bauch Beine Po</b><br>obere Terrasse<br>Maja |    |
| 09:00h        | <b>Katamaran*</b><br>Rezeption, 5 Std., 52€<br>Ivano            |    |   |   |
| 10:30h        | <b>Crossfit Box*</b><br>Desk, 3 Std.<br>Team Crossfit Box Palma |    |   |   |
| 11:00h, 50min | <b>Combat</b><br>untere Terrasse<br>Tanja                       |    | <b>Spinning*</b><br>obere Terrasse<br>Hur       |    |
| 12:00h, 50min | <b>Pilates</b><br>untere Terrasse<br>Estefanía                  |    |   |   |
| 13:00h, 50min | <b>Step</b><br>untere Terrasse<br>Hur                           |    | <b>Beach Workout</b><br>Strandzugang<br>Bogdan  |    |
| 14:00h, 50min | <b>Zumba</b><br>untere Terrasse<br>Maria/Roberto                |   | <b>Kart fahren*</b><br>Desk, 45€<br>Ivano       |   |
| 15:00h, 50min | <b>Selbstverteid.</b><br>untere Terrasse<br>Bogdan              |  |   |   |
| 16:00h, 50min | <b>Cross Bootcamp</b><br>untere Terrasse<br>Maja                |  | <b>Beach Tennis</b><br>Strandzugang<br>Sascha   |  |

19:30h **Altstadtführung/Tapas\***  
Rezeption, 15€  
Stefan



# Mittwoch, 9. Mai 2018

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

09:00h **Standup Paddle\***  
Desk, 5 Std., 30€  
Exkursion Bucht und Höhlen



10:00h, 50min **Yoga**  
untere Terrasse  
Sarah



**Beach Volleyball**  
Strandzugang, 2 Std.  
Sascha



11:00h, 50min **Beach Workout**  
Strandzugang  
Tanja



12:00h, 50min **Tae Bo**  
untere Terrasse  
Bogdan



**Wavehouse\***  
Strandzugang, 1.5 Std.  
Ivano



13:00h, 50min **Aqua Bike\***  
Pool  
Hur



**Jet Ski fahren\***  
Desk, 60€  
Ivano



14:00h, 50min **M.A.X.**  
untere Terrasse  
Bogdan



**Spinning\***  
obere Terrasse  
Julian



15:00h, 50min **Cross Bootcamp**  
untere Terrasse  
Maja



**Rennwagen\***  
Desk, 200€  
Sebastian



16:00h, 50min **Zumba Step**  
untere Terrasse  
Emilio



**Ernährung**  
Desk  
Maja



17:00h, 50min **Jogging/Laufen**  
Rezeption  
Emilio



**Trainingslehre\***  
Gym, Praxis Krafttraining  
Julian



19:30h **Sushi Restaurant\***  
Rezeption  
Ivano



# Donnerstag, 10. Mai 2018

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

08:30h **Standup Paddle\***  
Strandzugang, 2.5 Std.  
Cristina/Bona Ona Staff



09:00h, 50min **Zumba**  
untere Terrasse  
Maria/Roberto



**Beach Tennis**  
Strandzugang  
Sascha



10:00h, 50min **Step**  
untere Terrasse  
Hur



**Ernährung**  
Desk  
Maja



11:00h, 50min **M.A.X.**  
untere Terrasse  
Bogdan



12:00h, 50min **Pump**  
untere Terrasse  
Estefanía



**Aquafit**  
Pool  
Marta



13:00h, 50min **Chair Dance**  
untere Terrasse  
Jenny



**Spinning\***  
obere Terrasse  
Julian



14:00h, 50min **Yoga**  
untere Terrasse  
Sarah



**Beach Workout**  
Strandzugang  
Tanja



15:00h, 50min **Bauch Beine Po**  
untere Terrasse  
Maja



16:00h, 50min **Faszienstretching**  
untere Terrasse  
Jenny



**Selbstverteidig.**  
Desk, Theoriestunde  
Bogdan



# Freitag, 11. Mai 2018

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

09:00h, 50min **Yoga**

untere Terrasse  
Sarah



**Mountain Bike\***

Desk, 4 Std.  
Juan Ramon, Keida



10:00h, 50min **Faszienstretching**

untere Terrasse  
Jenny



11:00h, 50min **Tae Bo**

untere Terrasse  
Bogdan



12:00h, 50min **Cross Bootcamp**

untere Terrasse  
Tanja



13:00h, 50min **Pilates**

untere Terrasse  
Estefanía



**Trike Tour\***

Desk, 4.5 Std., 69€  
Team Mallorca Trike



14:00h, 50min **Bauch Beine Po**

untere Terrasse  
Tanja



**Spinning\***

obere Terrasse  
Julian



15:00h, 50min **Zumba**

untere Terrasse  
Joan



**Beach Volleyball**

Strandzugang, 2 Std.  
Sascha



16:00h, 50min **Chair Dance**

untere Terrasse  
Jenny



17:00h, 50min **Jogging/Laufen**

Desk  
Emilio



21:00h **Nightlife Palma\***

Rezeption  
Kein Einlass mit Turnschuhen



# Samstag, 12. Mai 2018

## Transfer vom Hotel Meliá Calviá Beach zum Flughafen Palma

06:30h Für Reiseteilnehmer mit nachstehendem Rückflug nach Basel:  
Laudamotion OE 311 (08:55 - 10:50h)

12:30h Für Reiseteilnehmer mit nachstehendem Rückflug nach Zürich:  
Helvetic 2L 8013 (15:10 - 17:05h)

Der Flughafentransfer findet pünktlich zur angegebenen Zeit statt.

Das online Web Check-in ist ab 23 Stunden und bis 3 Stunden vor Abflug möglich auf [www.helvetic.com](http://www.helvetic.com).

Ein Vorabend Check-in am Flughafen Palma de Mallorca ist nicht möglich.

**Muchísimas gracias y hasta pronto!**

**Unsere nächste Fitnessreise findet vom 23.-30. Sept 2018 statt.**



Reiseteilnehmer Rabatt, offeriert von **shop.personalhealth.ch**:

10% Rabatt auf Vega Produkte mit dem Code „MallorcaVega“

18% Rabatt auf das übrige Sortiment mit dem Code „Mallorca18“

