

Reiseprogramm Fitnessreise Mallorca

Mai 2019



fitnessreise-mallorca.ch

Anreise

Der Transfer vom Flughafen Palma de Mallorca (PMI) zum Hotel wird aufgrund der im Vorfeld uns angegebenen Flugnummer bereitgestellt.

Der Treffpunkt für unseren Transfer befindet sich beim unteren Eingang des Flughafen-Parking (Erdgeschoss) gleich links neben der Cafeteria bei der Wand mit der grossen, gelben **Hertz** Werbung. Das Parkhaus befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite des Flughafenterminals und ist nach der Gepäckannahme am einfachsten über Ausgang (Salida) 4 erreichbar.

Wir überprüfen die Uhrzeit deiner Landung am Anreisetag. Bei Verspätungen oder anderen Flugzeitänderungen muss -sofern sich an der Flugnummer nichts ändert- keine Meldung an uns erfolgen. **Wichtig:** Wir bitten alle Reiseteilnehmer nach ihrer Landung unter der uns bei Reisebuchung angegebenen Telefon Nr. erreichbar zu sein, damit wir Kontakt aufnehmen können, sofern nötig.

Teilnehmer, welche sich als Fahrer registriert haben, können den Mietwagen gleich nach Landung am Flughafen Palma in empfang nehmen.

Die Details zu Mietwagenfirma sowie Standort der Mietwagenannahme werden vor Anreise per E-Mail an die Fahrer versendet. Aus Platzgründen (Handgepäck, Aufgabepäck) empfehlen wir maximal 1 weitere Person im Mietwagen mitzunehmen.

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

Fahrzeit ca. 25 Minuten

Nach der Ausfahrt aus dem Flughafen Parkhaus Ausfahrt Richtung Palma fahren auf die Autobahn MA-19.

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.

Bei Ausfahrt 14 (Magaluf/El Toro) rausfahren.

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 ca. 100m danach auf der linken Seite.

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

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

Kostenlose Parkplätze befinden sich direkt vor dem Hoteleingang oder in kurzer Gehdistanz der Strasse entlang. **Vorsicht:** Ein gelber Streifen am Strassenrand bedeutet Parkverbot! Bussgelder werden nicht von uns übernommen.



Sportangebot und Rahmenprogramm

Wir unterscheiden nachstehende 3 Arten von Aktivitäten:

- Kostenlose Aktivitäten, Teilnahme ohne Voranmeldung
- Kostenlose Aktivitäten, Teilnahme mit Voranmeldung
- Kostenpflichtige Aktivitäten Teilnahme nur mit Voranmeldung

Die im Programm mit einem Stern (*) markierten Aktivitäten können nur per Voranmeldung besucht werden!

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

Der Link erscheint in der gedruckten Version (Heft)

Anmeldung bis spätestens am Vortag 20:00 Uhr:

Altstadtführung und Tapas, Steakhouse, Sushi Restaurant, Seafood und Fisch Restaurant, Japanisches Restaurant, 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!

Kostenloses Wasser steht während der Kurszeiten zur Verfügung. Wo konkret das Wasser bezogen werden kann, erklären wir während unserer Begrüßung an deinem Anreisetag.

Essenszeiten Abend:

Bitte bedenkt, dass in Spanien das Abendessen erst sehr spät eingenommen wird. Viele Restaurants öffnen erst um 20h, weswegen wir gezwungenermaßen auch unsere gemeinsamen auswärtigen Abendessen (ausserhalb des Hotels) diesen Zeiten anpassen müssen.

Begrüßung und Reiseinfos

Unsere Begrüßung mit den detaillierten Reiseinformationen zur Sportwoche findet an deinem Anreisetag um 19:00 Uhr statt. Der Treffpunkt ist beim Desk im EG.



Freitag, 17. Mai 2019

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

11:00h, 50min **Pilates**
untere Terrasse
Estefanía



Jet Ski*
Desk, 60€
Reiseleiter



12:00h, 50min **Zumba**
untere Terrasse
Joan



13:00h, 50min **Beach Workout**
Strandzugang
Bogdan



14:00h, 50min **Aqua Fit**
Pool
Marta



15:00h, 50min **Jogging/Laufen**
Desk/Rezeption
Sarah



16:00h, 50min **Cross Bootcamp**
untere Terrasse
José Antonio



17:00h, 50min **Selbstverteidigung**
Desk/Rezeption
Bogdan



19:30h **Teppanyaki***
Rezeption
Ivano



Samstag, 18. Mai 2019

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

09:00h, 50min **Yoga**
untere Terrasse
Sarah



10:00h, 50min **Beach Workout**
Strandzugang
Tanja



11:00h, 50min **Beach Volleyball**
Strandzugang, 2 Std.
Sascha



12:00h, 50min **Bauch Beine Po**
untere Terrasse
Tanja



13:00h, 50min **Step**
untere Terrasse
Sarah



Aqua Bike*
Pool
Marta



14:00h, 50min **Pump**
untere Terrasse
Tanja



Pilates
obere Terrasse
Estefanía



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



16:00h, 50min **Laufen/Jogging**
Desk/Rezeption
Sarah




19:30h **Steakhouse***
Desk/Rezeption
Aziz



Sonntag, 19. Mai 2019

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

09:00h, 50min **Yoga**
untere Terrasse
Sarah 

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


11:00h, 50min **Pump**
untere Terrasse
Tanja 


12:00h, 50min **Body Shape**
untere Terrasse
Jenny 

13:00h, 50min **Bauch Beine Po**
untere Terrasse
Tanja 

14:00h, 50min **Cross Bootcamp**
untere Terrasse
Bogdan 

15:00h, 50min **Step**
untere Terrasse
Hur 

16:00h, 50min **Combat**
untere Terrasse
Tanja 


17:00h, 50min **Ernährung**
Desk/Rezeption
Tanja 

Beach Workout
Strandzugang
Bogdan 

Beach Tennis
Strandzugang
Sascha 

Spinning*
obere Terrasse
Julian 

Ticketverkauf Katamaran
Desk/Rezeption 14:00-14:30h
Aziz 

Faszienstretching
obere Terrasse
Jenny 

Jogging/Laufen
Desk/Rezeption
Sarah 

Montag, 20. Mai 2019

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

08:30h, 2.5 Std. **Standup Paddle***
Desk/Rezeption
Cristina, Team Bona Ona 


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


11:00h, 50min **Tae Bo**
untere Terrasse
Bogdan 

12:00h, 50min **Beach Volleyball**
Strandzugang, 2 Std.
Sascha 

13:00h, 50min **Spinning***
obere Terrasse
Julian 

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

16:00h, 50min **Pump**
untere Terrasse
Marzena 

17:00h, 50min **Yoga**
untere Terrasse
Sarah 

18:30h, 50min **Ernährung**
Desk/Rezeption
Tanja 

Crossfit Box*
Desk/Rezeption
José, Team Crossfit Palma 

Aqua Bike*
Pool
Marta 

Wavehouse*
Desk/Rezeption, 1.5 Std. 39€
Ivano 

Faszienstretching
obere Terrasse
Jenny 

Beach Workout
Strandzugang
José Antonio 

Laufen Intervall
Desk/Rezeption
Sarah 

19:30h **Fisch/Seafood Restaurant***
Desk/Rezeption
Aziz 

19:30h **Sushi Restaurant***
Desk/Rezeption
Ivano 

Dienstag, 21. Mai 2019

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

09:00h, 50min **Yoga**
untere Terrasse
Sarah 


10:00h, 50min **BodyArt**
untere Terrasse
Estefanía 

11:00h, 50min **Selbstverteidigung**
untere Terrasse
Bogdan 

12:00h, 50min **Cross Bootcamp**
untere Terrasse
José Antonio 

13:00h, 50min **Spinning***
obere Terrasse
Julian 


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

15:00h, 50min **Pump**
untere Terrasse
Marzena 

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

Laufen/Jogging
Desk/Rezeption
Sarah 

Beach Tennis
Strandzugang
Sascha 

Aqua Fit
Pool
Marta 


Mittwoch, 22. Mai 2019


07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

08:30h, 2.5 Std. **Standup Paddle***
Desk/Rezeption
Cristina, Team Bona Ona 

09:00h, 50min **Tae Bo**
untere Terrasse
Bogdan 

10:00h, 2 Std. **Crossfit Box***
Desk/Rezeption
José, Team Crossfit Palma 


12:00h, 50min **Zumba**
untere Terrasse
Hur 

13:00h, 50min **Bauch Beine Po**
untere Terrasse
Vanessa 

14:00h, 50min **Step**
untere Terrasse
Hur 

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

17:00h, 50min **Roll & Release**
untere Terrasse
Sarah 

18:30h, 50min **Ernährung**
Desk/Rezeption
Tanja 

Katamaran*
Desk/Rezeption 5 Std., 52€
Sascha 

Selbstverteidigung
Desk/Rezeption
Bogdan 

Trainingslehre*
Gym, Theorie Krafttraining
Julian 

Beach Workout
Strandzugang
José Antonio 

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

19:30h **Japanisches Restaurant***
Gehobene Gastronomie
Desk/Rezeption
Ivano 

Donnerstag, 23. Mai 2019

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**


08:00h, 2 Std. **Yoga**
untere Terrasse
Sarah 


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


12:00h, 50min **Toning**
untere Terrasse
Vanessa 

13:00h, 50min **Body Shape**
untere Terrasse
Jenny 

14:00h, 50min **Bauch Beine Po**
untere Terrasse
Vanessa 

15:00h, 50min **Aqua Bike***
Pool
Marta 

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


17:00h, 50min **Pump**
untere Terrasse
Marzena 

Wavehouse*
Rezeption 1.5 Std. 39€
Ivano 

Beach Volleyball
Strandzugang, 2 Std.
Sascha 

Spinning*
obere Terrasse
Julian 

Pilates
obere Terrasse
Estefania 

Karting*
Desk/Rezeption, 40-60€
Sascha 

Trainingslehre*
Gym, Praxis Krafttraining
Julian 

Freitag, 24. Mai 2019

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

08:30h **Standup Paddle***
Desk/Rezeption, 2.5 Std.
Cristina, Team Bona Ona 


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

11:00h, 50min **Zumba**
untere Terrasse
Joan 

12:00h, 50min **Beach Tennis**
Strandzugang
Sascha 

13:00h, 50min **Spinning***
obere Terrasse
Julian 


14:00h, 50min **Aqua Fit**
Pool
Marta 

15:00h, 50min **Laufen Intervall**
Desk/Rezeption
Sarah 


16:00h, 50min **Chair Dance**
untere Terrasse
Jenny 


Mountain Bike*
Desk/ Rezeption, 4 Std.
Juanra, Keida Sant Elm 


Selbstverteidigung
Desk/Rezeption
Bogdan 

Trike Tour*
Desk/Rezeption, 4.5 Std., 69€
Team Triketour Mallorca 

Rennwagen*
Desk, 200€
Ivano 

Beach Workout
Strandzugang
José Antonio 

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


21:00h **Nightlife und Disco***
Rezeption
Wichtig: kein Einlass mit Turnschuhen! 


Samstag, 25. Mai 2019


07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

08:00h, 50min **Yoga**
untere Terrasse
Sarah 

10:00h, 50min **Pump**
untere Terrasse
Tanja 

11:00h, 50min **Zumba**
untere Terrasse
Sarah 

12:00h, 50min **Beach Volleyball**
Strandzugang, 2 Std.
Sascha 

13:00h, 50min **Pilates**
obere Terrasse
Estefanía 


14:00h, 50min **Chair Dance**
untere Terrasse
Jenny 

15:00h, 50min **Beach Workout**
Strandzugang
Tanja 

16:00h, 50min **Roll & Release**
obere Terrasse
Sarah 

Jet Ski*
Desk/Rezeption, 60€
Ivano 

Body Shape
obere Terrasse
Jenny 

Aqua Bike*
Pool
Marta 


Sonntag, 26. Mai 2019

07:30 - 10:30h **Frühstücksbuffet**

08:00h, 50min **Yoga**
untere Terrasse
Sarah 

10:00h, 50min **Zumba**
untere Terrasse
Emilio 

11:00h, 50min **Step**
untere Terrasse
Hur 

12:00h, 50min **Bauch Beine Po**
untere Terrasse
Tanja 


13:00h, 50min **Spinning***
obere Terrasse
Julian 


Beach Tennis
Strandzugang
Sascha 

Aqua Bike*
Pool
Marta 

Faszienstretching
obere Terrasse
Jenny 



21:00h **Cocktails & Wine***
Hotelbar Mercado
Aziz 

19:30h **Pasta & Pizza***
Rezeption
Aziz 

Abreise

Spätester Check-out Hotelzimmer: 12:00h

Die Fahrt vom Hotel zum Flughafen Palma de Mallorca (PMI) am Abreisetag wird aufgrund der im Vorfeld uns angegebenen Flugnummer bereitgestellt.

Der Transfer zum Flughafen fährt alle 30 Minuten ab Rezeption Hotel, wir empfehlen mindestens 2.5 Stunden vor Abflug den Shuttle zu nehmen. Aus logistischen Gründen müssen uns die Flugdaten (Flugnummer) zur Abreise im Vorfeld übermittelt werden.

Reiseteilnehmer, welche einen Mietwagen haben, können diesen direkt am Flughafen zurückgeben.

Die Details zur Rückgabe eines Mietautos werden direkt bei Annahme des Mietwagens vom Mitarbeiter des Mietwagenverleih mitgeteilt.

Muchísimas gracias y hasta pronto!

Nächster Reiseternin:

16.-23. Mai 2020

flexible An-/Abreise +/- 1-2 Tage

www.fitnessreise-mallorca.ch

Selbstverständlich würden wir uns sehr freuen, dich erneut auf der Insel zur Sportwoche begrüßen zu dürfen!

