

Aktiv-Ferien Mallorca 2021: Programm

Samstag 2. Okt.

Ankunft auf der Finca nach dem Mittag. Kleiner Lunch an der Tapas-Bar der Finca.

15.00 Spaziergang nach Can Picafort (3km), mit der Möglichkeit Zwischenverpflegung für die Woche einzukaufen oder auch an den Strand baden zu gehen. 18.30 Wichtiges in Kürze und Klärung noch offener Fragen 19.30 gemeinsames Nachtessen auf der Finca

Sonntag 3. Okt.

7.30 Good Morning Moves im Finca-Garten 8.30 Frühstück 11.30 mit dem Velo zur Platja des Capellans (4km). Kraft-Ausdauer-Circuit-Training am Strand und in den Dünen. Rest des Nachmittags zur freien Verfügung 17.30 Stretch & Relax im Finca-Garten 18.30 Vortrag

Montag 4. Okt.

7.30 Good Morning Moves. Alternativ: Jogging Runde 8.30 Frühstück 10.00 mit dem Velo zur Bucht von Alcudia (15km) Schatzsuche (inkl. Kajak-Tour), anschliessend Besichtigung der Altstadt von Alcudia, Rückfahrt mit dem Velo (15km) 17.30 Tabata & Relax

Dienstag 5. Okt.

8.00 Frühstück 9.30 mit dem Velo zum Markt in Arta (25km/300hm) Alternative: Rückfahrt via Manacor (Via Verde 48km/270hm) 17.30 Kräftigung Rumpf & Schultergürtel, Stretch & Relax

Mittwoch 6. Okt.

8.00 Frühstück 9.30 mit dem Velo zum Kloster Lluc (39km/600hm). Alternativ können die letzten 2 km (120hm) auch gewandert werden. Klosterbesichtigung, Snack/Lunch – Rückfahrt mit dem Velo

Donnerstag 7. Okt.

7.30 Good Morning Moves. Alternativ: Jogging-Runde 8.30 Frühstück 11.00 Kraft- und Ausdauer-Training in/um den Parco Municipal Can Picafort 17.30 Stretch & Relax

Freitag 8. Okt.

7.30 Good Morning Moves, Alternative: Jogging-Runde 8.30 Frühstück 10.00 Fahrt mit dem Velo ans Cap Formentor (37km/620hm) mit anschliessendem Strandbesuch. Alternative: kürzer nur bis zur Playa de Formentor (minus 7km, 250hm) Alternative Verlängerung: Rückweg über Cala San Vincent/Sa Pobla (56 km/550hm) 17.30 Stretch & Relax

19.30 Gemeinsames Nachtessen & Foto-Rückblick

Die Aktivitäten sind alle fakultativ. Du kannst täglich entscheiden, wo und was Du mitmachen möchtest. Änderungen des Programms vorbehalten.