

Wochenprogramm – *plan your week*

Bewegung. Entspannung. Wärme.

MO 20.07.	DI 21.07.	MI 22.07.	DO 23.07.	FR 24.07	SA 25.07.	SO 26.07.
MO-FR Wandern mit unserem Wanderführer Otto – Hike with Otto <i>Für weitere Informationen fragen Sie bitte an der Hauptrezeption – main reception</i>						
08.15 UHR – 40' FASZIEN TRAINING <i>mit Milos</i>	08.15 UHR – 40' EARLY BIRD YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	08.15 UHR – 40' MEDITATION & YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	08.15 UHR – 40' THERABAND WORKOUT <i>mit Milos</i>	08.15 UHR – 40' PILATES <i>mit Dasha</i>	08.15 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING <i>mit Milos</i> (advanced I.)	08.15 UHR – 40' BAUCH & BEINE & PO <i>mit Dasha</i>
					 10.00 UHR – 30' FAMILY-PILATES <i>mit Dasha</i>  12.00 UHR – 30' FAMILY-YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	
17.00 UHR – 40' PILATES <i>mit Dasha</i>	17.00 UHR – 40' HATHA YOGA <i>mit Yelena</i>	17.00 UHR – 40' HATHA YOGA <i>mit Yelena</i>	17.00 UHR – 40' FULL BODY STRETCHING <i>mit Dasha</i>	17.00 UHR – 40' FASZIEN TRAINING <i>mit Milos</i>	17.00 UHR – 40' HEALTHY BACK <i>mit Dasha</i>	17.00 UHR – 40' STRETCH & MOBILITÄT <i>mit Milos</i>
	16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA	
17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Afro House</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Mountains</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Heaven</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Chicago Blues</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Relax</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Soul classics</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Meditation</i>
18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Good mood</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Rock'n Roll</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Viking</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Italian Vibe</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Back to 80s</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Sun goes down</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Back to 90s</i>

Bitte nur beschwerdefrei & in eigener Verantwortung an den Fitness- & Yogakursen teilnehmen – insbesondere während der Schwangerschaft

Please only participate the fitness and yoga classes if you are feeling well and at your own risk – especially during pregnancy

Sauna Aufgüsse finden in der Panoramasauna statt (4. OG).
Sauna Aufgüsse take place in the Panoramasauna (4th floor).

Fitness- und Yogakurse finden in Work 1 statt (1. OG).
Fitness and yoga classes take place in Work 1 (1st floor).

Nützliche Tipps & Infos direkt auf Ihr Smartphone.
Useful information directly on your smartphone.

**DAS ZUHAUSE
DER Vielfalt.**

