

Wochenprogramm – *plan your week*

Bewegung. Entspannung. Wärme.

MO 24.08.	DI 25.08.	MI 26.08.	DO 27.08.	FR 28.08.	SA 29.08.	SO 30.08.
MO-FR Wandern mit unserem Wanderführer Otto <i>Für weitere Informationen fragen Sie bitte an der Hauptrezeption</i>						
08.15 UHR – 40' STRETCH & MOBILITÄT mit Milos	08.15 UHR – 40' THERABAND WORKOUT mit Milos	08.15 UHR – 40' EARLY BIRD YOGA mit Margo	08.15 UHR – 40' FASZIEN TRAINING mit Milos	08.15 UHR – 40' PILATES mit Dasha	08.15 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING mit Milos (advanced I.)	08.15 UHR – 40' PILATES mit Dasha
		15.00 UHR – 20' FAMILY FLOATING MIT KLANGSCHALEN Landbad (EG)			10.00 UHR – 30' FAMILY-FITNESS mit Milos	10.00 UHR – 30' FAMILY-PILATES mit Dasha
17.00 UHR – 40' HATHA YOGA mit Margo	17.00 UHR – 40' HATHA YOGA mit Yelena	15.30 UHR – 20' FLOATING MIT KLANGSCHALEN Landbad (EG)	17.00 UHR – 40' FULL BODY STRETCHING mit Dasha	17.00 UHR – 40' CORE-FIT mit Milos	17.00 UHR – 40' FULL BODY STRETCHING mit Dasha	17.00 UHR – 40' FASZIEN TRAINING mit Milos
	16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA	
17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Chicago Blues	17.00 UHR BIOLEHM 60° Qigong-Meditation	17.00 UHR SAUNA 90° Citrus boom	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Eros Ramazotti	17.00 UHR BIOLEHM 60° Qigong-Meditation	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Afro House	17.00 UHR SAUNA 90° Lavander mix
18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Good Energy	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS AC/DC	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Zillertal Music	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Back to 80s	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Heaven	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Rumba Flamenco	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Queen

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.**

