



Wochenprogramm – *plan your week*

Bewegung. Entspannung. Wärme.

MO 11.05.	DI 12.05.	MI 13.05.	DO 14.05.	FR 15.05	SA 16.05.	SO 17.05.
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' STRETCH & MOBILITÄT <i>mit Milos</i>	08.15 UHR – 40' PILATES <i>mit Dasha</i>	08.15 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING <i>mit Milos</i> <i>(advanced I.)</i>	08.15 UHR – 40' STRETCH & RELAX <i>mit Dasha</i>
					 10.00 UHR – 30' FAMILY-PILATES <i>mit Dasha</i>	 12.00 UHR – 30' FAMILY-YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>
16.00 UHR – 40' PILATES <i>mit Dasha</i>	16.00 UHR – 40' STRETCH & RELAX <i>mit Margo</i>	15.00 UHR – 20' FLOATING MIT KLANGSCHALEN <i>Relaxpool</i>	16.00 UHR – 40' HATHA YOGA <i>mit Margo</i>	16.00 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING <i>mit Milos</i> <i>(beginner I.)</i>	16.00 UHR – 40' MEDITATION & YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	16.00 UHR – 40' FASZIEN TRAINING <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>Rumba Flamenco</i>	17.00 UHR BIOLEHM SAUNA <i>Qigong-Meditation</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Relax</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Back to 80s</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Heaven</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Soul classics</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Meditation</i>
18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Sun goes down</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>AC/DC</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Rock'n Roll</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Good energy</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Viking</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Italien Vibe</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.**

