



# Wochenprogramm – plan your week

*Bewegung. Entspannung. Wärme.*

MO 09.03.	DI 10.03.	MI 11.03.	DO 12.03.	FR 13.03.	SA 14.03.	SO 15.03.
<b>08.15 UHR – 40'</b> CIRCLE TRAINING <i>mit Milos</i>	<b>08.15 UHR – 40'</b> EARLY BIRD YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	<b>08.15 UHR – 40'</b> MEDITATION & YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	<b>08.15 UHR – 40'</b> STRETCH & RELAX <i>mit Margo</i>	<b>08.15 UHR – 40'</b> BODYWEIGHT TRAINING <i>mit Milos (advanced I.)</i>	<b>08.15 UHR – 40'</b> FASZIEN TRAINING <i>mit Milos</i>	<b>08.15 UHR – 40'</b> BODYWEIGHT TRAINING <i>mit Dasha (beginner I.)</i>
					 <b>10.00 UHR – 30'</b> FAMILY-PILATES <i>mit Dasha</i>	 <b>12.00 UHR – 30'</b> FAMILY-YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>
<b>16.00 UHR – 40'</b> AFTER SKI STRETCH <i>mit Dasha</i>	<b>16.00 UHR – 40'</b> STRETCH & RELAX <i>mit Margo</i>	<b>15.30 UHR – 20'</b> FLOATING MIT KLANGSCHALEN <i>Relaxpool</i>	<b>16.00 UHR – 40'</b> HATHA YOGA <i>mit Margo</i>	<b>16.00 UHR – 40'</b> AFTER SKI STRETCH <i>mit Dasha</i>	<b>16.00 UHR – 40'</b> PILATES <i>mit Dasha</i>	<b>16.00 UHR – 40'</b> STRETCH & MOBILITÄT <i>mit Milos</i>
	<b>16.30 UHR</b> PEELING DAMPFSAUNA		<b>16.30 UHR</b> PEELING DAMPFSAUNA		<b>16.30 UHR</b> PEELING DAMPFSAUNA	
<b>17.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Viking</i>	<b>17.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Elvis Presley</i>	<b>17.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Heaven</i>	<b>17.00 UHR</b> BIOLEHM SAUNA <i>Qigong-Meditation</i>	<b>17.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Back to 80s</i>	<b>17.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Soul classics</i>	<b>17.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Relax</i>
<b>18.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Rumba Flamenco</i>	<b>18.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>AC/DC</i>	<b>18.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Rock</i>	<b>18.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Apres Ski</i>	<b>18.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Good energy</i>	<b>18.00 UHR</b> SAUNA AUFGUSS <i>Italien Vibe</i>	<b>18.00 UHR</b> 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 (4<sup>th</sup> 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.

