

Wochenprogramm – plan your week

Bewegung. Entspannung. Wärme.

MO 21.09.	DI 22.09.	MI 23.09.	DO 24.09.	FR 25.09.	SA 26.09.	SO 27.09.
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' EARLY BIRD YOGA mit Zsuzsanna	08.15 UHR – 40' MEDITATION & YOGA mit Zsuzsanna	08.15 UHR – 40' THERABAND WORKOUT mit Milos	08.15 UHR – 40' PILATES mit Dasha	08.15 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING mit Milos (advanced I.)	08.15 UHR – 40' FASZIEN TRAINING mit Milos
15.00 UHR – 20' FAMILY FLOATING MIT KLANGSCHALEN <i>Landbad (EG)</i>				15.00 UHR – 20' GONGMEDITATION MIT KLANGSCHALEN <i>Relaxpool</i>	10.00 UHR – 30' FAMILY-PILATES mit Dasha	12.00 UHR – 30' FAMILY-YOGA mit Zsuzsanna
16.00 UHR – 30' FAMILY-YOGA mit Margo	 16.00 UHR – 30' FAMILY-YOGA mit Zsuzsanna	 16.00 UHR – 30' FAMILY-YOGA mit Zsuzsanna	16.00 UHR – 40' FULL BODY STRETCHING mit Dasha	16.00 UHR – 40' CORE-FIT mit Milos	16.00 UHR – 40' FULL BODY STRETCHING mit Dasha	16.00 UHR – 40' PILATES mit Dasha
16.00 UHR FAMILIEN SAUNA AUFGUSS <i>Familiensauna (EG)</i>	16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA	16.00 UHR FAMILIEN SAUNA AUFGUSS <i>Familiensauna (EG)</i>	16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA	16.00 UHR FAMILIEN SAUNA AUFGUSS <i>Familiensauna (EG)</i>	16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA	16.00 UHR FAMILIEN SAUNA AUFGUSS <i>Familiensauna (EG)</i>
17.00 UHR SAUNA 90° <i>Fresh mint</i>	17.00 UHR SAUNA 90° <i>Citrus boom</i>	17.00 UHR BIOLEHM 60° <i>Qigong-Meditation</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Soul Classics</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Heaven</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Italian Vibe</i>	17.00 UHR SAUNA 90° <i>Lavander mix</i>
18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Afro House</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Queen</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Rock'n Roll</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Good Vibe</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Birken Ritual</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Back to 80s</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Sun goes down</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.**

