Wochenprogramm – *plan your week*

Bewegung. Entspannung. Wärme.

MO 23.11.	DI 24.11.	MI 25.11.	DO 26.11.	FR 27.11.	SA 28.11.	SO 29.11.
08.15 UHR – 40′ STRETCH & MOBILITÄT *mit Milos*	08.15 UHR – 40′ BODYWEIGHT TRAINING *mit Milos* *(advanced l.)*	08.15 UHR – 40′ STRETCH & MOBILITÄT *mit Dasha*	08.15 UHR – 40′ THERABAND WORKOUT *mit Milos*	08.15 UHR FACE FITNESS *mit Dasha*	08.15 UHR – 40′ BODYWEIGHT TRAINING *mit Milos* *(advanced l.)*	08.15 UHR – 40′ FASZIENTRAINING *mit Milos*
	15.00 UHR – 20′ FAMILY FLOATING MIT KLANGSCHALEN ***Landbad (EG)***			15.00 UHR – 20′ KLANGSCHALEN MEDITATION *Infrarot Kino*		
16.00 UHR – 40′ HATHA YOGA *mit Margo*		16.00 UHR – 40′ HATHA YOGA *mit Margo*	16.00 UHR – 40′ STRETCH & RELAX *mit Dasha*	16.00 UHR – 30′ CORE-FIT *mit Milos*	16.00 UHR - 40′ STRETCH & RELAX *mit Dasha*	16.00 UHR PREGNANT FITNESS *mit Dasha*
	16.30 UHR PEELING *DAMPFSAUNA*		16.30 UHR PEELING *DAMPFSAUNA*		16.30 UHR PEELING *DAMPFSAUNA*	
17.00 UHR SAUNA 90° *Fresh mint*	17.00 UHR BIOLEHM 60° *Qigong-Meditation*	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Mountains*	17.00 UHR SAUNA 90° *Lavander mix*	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Silent Night*	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Back to 80s*	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Soul 60s*
18.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Italian vibe*	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Rock'n Roll*	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Viking*	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Afro House*	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Eukalyptus Ritual*	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Palo Santo*	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS *Winter Vibes*

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.