

Wochenprogramm – *plan your week*

Bewegung. Entspannung. Wärme.

MO 19.10.	DI 20.10.	MI 21.10.	DO 22.10.	FR 23.10.	SA 24.10.	SO 25.10.
09.15 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING <i>mit Margo</i>	08.15 UHR – 40' MORNING YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	08.15 UHR – 40' MEDITATION & YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>		08.15 UHR – 40' FASZIEN TRAINING <i>mit Margo</i>	 08.15 UHR – 40' Family YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	
	15.00 UHR – 20' FAMILY FLOATING MIT KLANGSCHALEN <i>Landbad (EG)</i>	16.00 UHR FACE FITNESS <i>mit Andrea</i>	15.00 UHR – 20' KLANGSCHALEN MEDITATION <i>Infrarot Kino</i>	16.00 UHR – 40' STRETCH & RELAX <i>mit Margo</i>	 10.00 UHR – 30' FAMILY-YOGA <i>mit Margo</i>	16.00 UHR – 40' HEALTHY BACK <i>mit Yelena</i>
	16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA	
17.00 UHR SAUNA AUFGUSS ABBA	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Viking	17.00 UHR DAMPFSAUNA <i>Peeling Zeremonie</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Mountains	17.00 UHR DAMPFSAUNA <i>Peeling Zeremonie</i>	17.00 UHR BIOLEHM SAUNA <i>Qigong-Meditation</i>	17.00 UHR DAMPFSAUNA <i>Peeling Zeremonie</i>
18.00 UHR – 20' KLANGSCHALEN MEDITATION <i>Infrarot Kino</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Back to 80s</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Rock	 18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Eukalyptus Ritual</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Soft cell	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS Elvis Presley	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.**

