

Wochenprogramm – plan your week

Bewegung. Entspannung. Wärme.

MO 30.03.	DI 31.03.	MI 01.04.	DO 02.04.	FR 03.04.	SA 04.04.	SO 05.04.
08.15 UHR – 40' PILATES mit Dasha	08.15 UHR – 40' EARLY BIRD YOGA mit Zsuzsanna	08.15 UHR – 40' MEDITATION & YOGA mit Zsuzsanna	08.15 UHR – 40' STRETCH & MOBILITÄT mit Milos	08.15 UHR – 40' FASZIEN TRAINING mit Milos	08.15 UHR – 40' CIRCLE TRAINING mit Milos	08.15 UHR – 40' PILATES mit Dasha
					10.00 UHR – 30' FAMILY-PILATES mit Dasha	12.00 UHR – 30' FAMILY-YOGA mit Zsuzsanna
16.00 UHR – 40' MOBILITÄT mit Milos			16.00 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING mit Dasha (beginner I.)	16.00 UHR – 40' BODYBALANCE mit Dasha	16.00 UHR – 40' STRETCH & RELAX mit Dasha	16.00 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING mit Milos (advanced I.)
	16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA	
17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Bob Marley	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Heaven	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Relax	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Back to 80s	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Italien Vibe	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS Soul classics	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <u>Osterhase in der Sauna</u>
18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <u>BUTTERMILCH- TASTING</u>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <u>BIER-TASTING</u>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <u>MEISTERWURZ- TASTING</u>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <u>BUTTERMILCH- TASTING</u>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <u>BIER-TASTING</u>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <u>MEISTERWURZ- TASTING</u>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <u>BIER-TASTING</u>



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.

