



# Wochenprogramm – *plan your week*

**Bewegung. Entspannung. Wärme.**

MO 27.04.	DI 28.04.	MI 29.04.	DO 30.04.	FR 01.05	SA 02.05.	SO 03.05.
08.15 UHR – 40' FASZIEN TRAINING <i>mit Milos</i>	08.15 UHR – 40' MEDITATION & YOGA <i>mit Zsuzsanna</i>	08.15 UHR – 40' MORNING STRETCH <i>mit Dasha</i>	08.15 UHR – 40' FASZIEN TRAINING <i>mit Milos</i>	08.15 UHR – 40' PILATES <i>mit Dasha</i>	08.15 UHR – 40' CIRCLE TRAINING <i>mit Milos</i>	08.15 UHR – 40' STRETCH & MOBILITÄT <i>mit Milos</i>
					 10.00 UHR – 30' FAMILY-PILATES <i>mit Dasha</i>  10.00 UHR – 30' FAMILY-FITNESS <i>mit Dasha</i>	
16.00 UHR – 40' STRETCHING <i>mit Dasha</i>	16.00 UHR – 40' HATHA YOGA <i>mit Margo</i>	16.00 UHR – 40' PILATES <i>mit Dasha</i>	16.00 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING <i>mit Milos</i> <i>(advanced I.)</i>		16.00 UHR – 40' HATHA YOGA <i>mit Margo</i>	16.00 UHR – 40' BODYWEIGHT TRAINING <i>mit Dasha</i> <i>(beginner I.)</i>
	16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA		16.30 UHR PEELING DAMPFSAUNA	
17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Bob Marley</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Mountains</i>	17.00 UHR BIOLEHM SAUNA <i>Qigong-Meditation</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Relax</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Soul classics</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Heaven</i>	17.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Smokin' Jazz</i>
18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Back to 2010s</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Rock'n Roll</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Viking</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>AC/DC</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Back to 80s</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Elvis Presley</i>	18.00 UHR SAUNA AUFGUSS <i>Good energy</i>
				18.00 UHR YOGA NIDRA MIT KLANGSCHALEN <i>mit Margo</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.**

