

## Kursplan 01.02.-28.02.

Kursplan 01.02.-28.02.							
<b>Montag 5/2</b>							
<b>10:00-15:00</b>			<b>14:00-19:00</b>				
<b>5</b>	10:30-11:15	Good Morning Yoga	<b>5</b>	14:30-15:30	Schneeschuhwanderung		
	12:30-13:15	CrossTraining		16:00	Peeling Heilpflanzl		
	14:00-14:30	Sixpack Workout		16:30-17:00	Stretching		
				17:30	Aufguss Tropical		
					Innenbecken reinigen		
<b>Dienstag 6/2</b>							
<b>13:00-19:00</b>							
<b>6</b>	13:30	Peeling Heilpflanzl	<b>6</b>				
	14:00-14:30	HIIT					
	15:15-16:00	Apres Ski Stretching					
	16:15-16:45	Sixpack Workout					
	17:30	Gletscheraufguss					
<b>Mittwoch 7/2</b>							
<b>13:00-18:00</b>							
<b>5</b>	13:30	Peeling Meersalz	<b>5</b>				
	14:00-14:30	Sixpack Workout					
	15:15-16:00	Relax Yoga					
	16:15-16:45	Starker Rücken					
	17:30	Gletscheraufguss					
<b>Donnerstag 8/2</b>							
<b>12:00-18:00</b>							
<b>5</b>		Plan schreiben	<b>5</b>				
	13:30	Peeling Sandelholz					
	14:00-14:45	CrossTraining					
	15:15-16:00	Apres Ski Stretching					
	16:15-16:45	Sixpack Workout					
17:30	Gletscheraufguss						
<b>Freitag 9/2</b>							
<b>WE</b>			<b>11:00-17:00</b>				
<b>5</b>			<b>5</b>	11:00-12:30	Schneeschuhwanderung		
				13:00	HonigEisCreme		
				14:00-14:45	Funktionelles Zirkeltraining		
				15:00	Peeling Meersalz		
				16:00	Kräuteraufguss		
<b>Samstag 10/2</b>							
<b>We</b>			<b>14:00-19:00</b>				
<b>6</b>			<b>6</b>	14:30-15:00	Sixpack Workout		
				15:15	Jogurtcreme		
				16:00-16:45	Stretching		
				17:00	Peeling Sandelholz		
				17:30	Aufguss Gute Nacht		
<b>Sonntag 11/2</b>							
<b>13:00-18:00</b>							
<b>6</b>		PT	<b>6</b>				
	13:30	Peeling Meersalz					
	14:00-14:30	Sixpack Workout					
	15:15-16:00	Relax Yoga					
	16:15-16:45	Starker Rücken					
17:30	Gletscheraufguss						

5						
	27					
	<b>Montag 12/2</b>					Aki
	10:00-15:00		14:00-19:00			
	10:30-11:15	Good Morning Yoga		14:30-15:30	Schneeschuhwanderung	
	11:30-12:30	Irina		16:00	Peeling Heilpflanzl	
	12:30-13:15	CrossTraining		16:30-17:00	Stretching	
	14:00-14:30	Sixpack Workout		17:30	Aufguss Tropical	
					Innenbecken reinigen	
5			5			
	<b>Dienstag 13/2</b>					
	13:00-18:00					
	13:30	Peeling Heilpflanzl				
	14:00-14:30	HIIT				
	14:45	Vinocreme				
	15:15-16:00	Apres Ski Stretching				
	16:00-16:45	PT Irina				
5						
	17:30	Gletscheraufguss				
	<b>Mittwoch 14/2</b>					
	12:00-18:00					
	13:30	Peeling Meersalz				
	14:00-14:30	Sixpack Workout				
	15:15-16:00	Relax Yoga				
	16:15-16:45	Starker Rücken				
	17:30	Gletscheraufguss				
6						
	<b>Donnerstag 15/2</b>					
	12:00-18:00	Plan schreiben				
	13:30	Joghurtcreme				
	14:00-14:45	CrossTraining				
	15:15-16:00	Apres Ski Stretching				
	16:15-16:45	Sixpack Workout				
	17:30	Gletscheraufguss				
6						
	<b>Freitag 16/2</b>					
	13:00-18:00					
	13:30	Peeling Meersalz				
	14:00-14:30	Sixpack Workout				
	15:15-16:00	Relax Yoga				
	16:15-16:45	Starker Rücken				
	17:30	Gletscheraufguss				
5						
	<b>Samstag 17/2</b>					
	WE		14:00-19:00			
				14:30-15:00	Sixpack Workout	
				15:15	Jogurtcreme	
				16:00-16:45	Bauch Beine Po	
				17:00	Peeling Sandelholz	
				17:30	Aufguss Gute Nacht	
	<b>Sonntag 18/2</b>					
	WE		14:00-19:00			
				14:30-15:00	Stretching	
				15:15	HonigEis Creme	
				16:00-16:45	Funktionelles Training	
				17:00	Peeling Heilpflanzl	
				17:30	AufgussRelax	

27						
<b>Montag 19/2</b>						
<b>10:00-15:00</b>			<b>14:00-19:00</b>			
5	10:30-11:15	Good Morning Yoga		14:30-15:30	Schneeschuhwanderung	
	12:30-13:15	CrossTraining		16:00	Rosenblütencreme	
	14:00-14:30	Sixpack Workout		16:30-17:00	Stretching	
				17:30	Aufguss Tropical	
					Innenbecken reinigen	
<b>Dienstag 20/2</b>						
<b>13:00-18:00</b>						
5	13:30	Peeling Heilpflanzl				
	14:00-14:30	HIIT				
	15:15-16:00	Apres Ski Stretching				
	16:15-16:45	Sixpack Workout				
	17:30	Gletscheraufguss				
<b>Mittwoch 21/2</b>						
<b>12:00-18:00</b>						
6	12:30	HonigLavendelcreme				
	14:00-14:30	Sixpack Workout				
	15:15-16:00	Relax Yoga				
	16:15-16:45	Starker Rücken				
	17:30	Gletscheraufguss				
<b>Donnerstag 22/2</b>						
<b>WE</b>			<b>14:00-19:00</b>			
				14:30-15:30	Schneeschuhwanderung	
				16:00	Peeling Sandelholz	
				16:30-17:00	Stretching	
				17:30	Aufguss Tropical	
					Innenbecken reinigen	
<b>Freitag 23/2</b>						
<b>WE</b>			<b>14:00-19:00</b>			
				14:30-15:00	Stretching	
				15:15	HonigEis Creme	
				16:00-16:45	Funktionelles Training	
				17:00	Peeling Heilpflanzl	
				17:30	AufgussRelax	
<b>Samstag 24/2</b>						
<b>12:00-18:00</b>		Plan schreiben				
6	13:30	Joghurtcreme				
	14:00-14:45	CrossTraining				
	15:15-16:00	Apres Ski Stretching				
	16:15-16:45	Sixpack Workout				
	17:30	Gletscheraufguss				
<b>Sonntag 25/2</b>						
<b>13:00-18:00</b>						
5	13:30	Peeling Meersalz				
	14:00-14:30	Sixpack Workout				
	15:15-16:00	Relax Yoga				
	16:15-16:45	Starker Rücken				
	17:30	Gletscheraufguss				

<b>Montag 26/2</b>						
<b>10:00-15:00</b>			<b>14:00-19:00</b>			
5	10:30-11:15	Good Morning Yoga		14:30-15:30	Schneeschuhwanderung	
	12:30-13:15	CrossTraining		16:00	Rosenblütencreme	
	14:00-14:30	Sixpack Workout		16:30-17:00	Stretching	
				17:30	Aufguss Tropical	
					Innenbecken reinigen	
<b>Dienstag 27/2</b>						
<b>13:00-18:00</b>						
5	13:30	Peeling Heilpflanzl				
	14:00-14:30	HIIT				
	15:15-16:00	Apres Ski Stretching				
	16:15-16:45	Sixpack Workout				
	17:30	Gletscheraufguss				
<b>Mittwoch 28/2</b>						
<b>12:00-18:00</b>						
6	12:30	HonigLavendelcreme				
	14:00-14:30	Sixpack Workout				
	15:15-16:00	Relax Yoga				
	16:15-16:45	Starker Rücken				
	17:30	Gletscheraufguss				
<b>Donnerstag 29/2</b>						
<b>Freitag 30/2</b>						
<b>Samstag 1/3</b>						
<b>Sonntag 2/3</b>						
<b>Montag 3/3</b>						
<b>Dienstag 4/3</b>						
<b>Mittwoch 5/3</b>						
<b>Donnerstag 6/3</b>						
<b>Freitag 7/3</b>						
<b>Samstag 8/3</b>						
<b>Sonntag 9/3</b>						



