






# Wellness- & Fitnessprogramm 22. Okt. - 28. Okt. 2018

Montag 22.10.2018	Dienstag 23.10.2018	Mittwoch 24.10.2018	Donnerstag 25.10.2018	Freitag 26.10.2018	Samstag 27.10.2018	Sonntag 28.10.2018
<p><b>Legs Workout</b> 14:15 Uhr-14:45 Uhr Alina</p> <p><b>Meersalzpeeling für Dampfbad</b> 15:00 Uhr Alina</p> <p><b>Warm up &amp; Cardio</b> 17:00-17:30 Alina</p>	<p><b>Picknick-Wanderung</b> 10:00-14:30 Uhr </p> <p><b>Mobility Schulter</b> 15:30-16:00 Wiwi</p> <p><b>Functional Training</b> 16:30 Uhr-17:30 Uhr Wiwi</p> <p><b>Aloe-Joghurt Creme Dampfbad</b> 17:45 Uhr Wiwi</p> <p><b>Saunaaufguss Heublumen</b> 18:00 Uhr Stubensauna Wiwi</p>	<p><b>Zarte Haut: Peeling Meersalz</b> 14:15 Uhr Dampfbad Wiwi</p> <p><b>Stretching</b> 15:30 Uhr-16:15 Uhr Wiwi</p> <p><b>Kids Fußball</b> 16:30 Uhr-17:15 Uhr  Wiwi</p> <p><b>Sauna Aufguss Durchatmen</b> 18:00 Uhr Stubensauna Wiwi</p>	<p><b>START DER FITNESSSTAGE</b></p> <p><b>Wake up Yoga</b> 10:00-11:00 Uhr Dori</p> <p><b>Fatburner HITT</b> 11:15-12:00 Uhr Dori</p> <p><b>Shred your Abs</b> 13:00-13:30 Uhr Dori</p> <p><b>LADIES SPEZIAL Grow your Butt</b> 14:00 Uhr-14:45 Uhr Dori</p> <p><b>Kids Yoga</b> 14:45 Uhr-15:15 Uhr  Dori</p> <p><b>Herbstaufguss</b> 16:30 Uhr Stubensauna Dori</p> <p><b>Zarte Haut: Meersalzpeeling</b> 18:00 Uhr Dori</p>	<p><b>Look like an angel Viktoria` secret workout</b> 10:00-11:00 Uhr Dori</p> <p><b>Strong back</b> 11:00-12:00 Uhr Dori</p> <p><b>Cardio Extreme</b> 13:00 Uhr-13:45 Uhr Dori</p> <p><b>Sixpack Workout</b> 14:00 Uhr-14:30 Uhr Dori</p> <p><b>Outdoor Wanderung mit Yoga</b> 14:00 Uhr-15:30 Uhr Wiwi</p> <p><b>Zarte Haut: HonigEis-Creme Dampfbad</b> 15:45 Uhr Wiwi</p> <p><b>Faszientraining</b> 16:00 Uhr-16:45 Uhr Wiwi</p> <p><b>WELLNESS-NIGHT</b> 20:30 Uhr-22:30 Uhr Dori+Wiwi</p> <p><b>Yoga</b> 20:30 Uhr-21:15 Uhr <b>Aufguss Vitamin C</b> Stubensauna 21:30 Uhr <b>Meersalzpeeling Dampfbad</b> 22:00Uhr</p>	<p><b>Schanzenlauf</b> 10:00Uhr-11:30 Uhr Akos</p> <p><b>Relax Yoga</b> 10:00 Uhr-11:00 Uhr Dori</p> <p><b>Crosstraining</b> 12:15 Uhr-13:00Uhr Akos</p> <p><b>Shred your Abs</b> 14:00 Uhr-14:30 Uhr Dori</p> <p><b>Kids Boxing</b> 14:30 Uhr-15:00 Uhr  Dori</p> <p><b>Saunaaufguss Relax</b> 15:30 Uhr Stubensauna Wiwi</p> <p><b>Zarte Haut: Vinocreme Dampfbad</b> 17:00 Uhr Wiwi</p>	<p><b>Bootcamp Morning Run</b> 10:00 Uhr-11:00 Uhr Akos</p> <p><b>Aqua Fit</b> 10:30 Uhr-11:00 Uhr Dori</p> <p><b>Look like an angel Viktoria` secret workout</b> 11:30 Uhr-12:15 Uhr Dori</p> <p><b>Calesthenics (nur eigenes Körpergewicht)</b> 12:00 Uhr-12:45 Uhr Akos</p> <p><b>Kids Yoga</b> 13:00 Uhr-13:30 Uhr  Dori</p> <p><b>Acrobatic Yoga (für Fortgeschrittene)</b> 14:00 Uhr-14:45 Uhr Dori</p> <p><b>Aufguss Waldspaziergang</b> 15:30 Uhr Stubensauna Dori</p> <p><b>Ripp your Body</b> 16:00 Uhr-16:30 Alina</p> <p><b>Zarte Haut: Aloe Joghurt Creme, Dampfbad</b> 17:00 Uhr</p>

