






Wellness- & Fitnessprogramm 4. Feb. - 10. Februar 2019

Montag 04.02.2019	Dienstag 05.02.2019	Mittwoch 06.02.2019	Donnerstag 07.02.2019	Freitag 08.02.2019	Samstag 09.02.2019	Sonntag 10.02.2019
Stretching 9:30 Uhr-10:00 Uhr Wiwi	Crosstraining 10:30 Uhr-11:15 Uhr Dori	Stretching 10:00 Uhr-10:30 Uhr Wiwi	Aqua Fit 10:00 Uhr-10:30 Uhr Alina	HIIT 10:30 Uhr-11:00 Uhr Dori	Good Morning Yoga 10:15 Uhr-11:00 Uhr Dori	Aqua Fit 10:00 Uhr-10:30 Uhr Alina
Look like an Angel: Victoria's Secret Workout 10:30 Uhr-11:15 Uhr Dori	Sixpack Workout 12:30 Uhr-13:00 Uhr Dori	Ski Fit Fortgeschrittene 10:30 Uhr-11:00 Uhr Alina	Chest & Trizeps 10:45 Uhr-11:30 Uhr Alina	Sixpack Workout 12:30 Uhr - 13:00 Uhr Dori	Glutes & Calves 10:45 Uhr-11:30 Uhr Alina	Back & Biceps 11:00 Uhr-11:45 Uhr Alina
Faszientraining 11:00 Uhr-11:45 Uhr Wiwi	Zarte Haut: Joghurtcreme 15:15 Uhr Dampfbad Dori	Tabata Cardio/Balance 11:30 Uhr-12:00 Uhr Wiwi	Zarte Haut: Rosenblütencreme 15:00 Uhr Dampfbad Alina	Zarte Haut: Meersalzpeeling 14:00 Uhr Dampfbad Dori	 Kids Yoga 12:30 Uhr-13:00 Uhr Dori	Tabata Bauch Beine Po 13:30 Uhr-14:00 Uhr Wiwi
Sixpack Workout 11:30 Uhr-12:00 Uhr Dori	Apres Ski Stretching 15:30 Uhr-16:00 Uhr Dori	Schneeschuhwanderung (mit Anmeldung) 13:45 Uhr-15:45 Uhr Wiwi	Shoulderpress Workout 16:00 Uhr-16:30 Uhr Alina	Mobility Schulter 15:15 Uhr - 15:45 Uhr Wiwi	Just Abs 14:15 Uhr-14:45 Uhr Alina	Zarte Haut: Meersalzpeeling 14:15 Uhr Dampfbad Wiwi
Zarte Haut: Meersalzpeeling 13:30 Uhr Dampfbad Dori	Gletscheraufguss Relax 17:15 Uhr Stubensauna Dori	Zarte Haut: Meersalzpeeling 14:15 Uhr Dampfbad Alina	Abs 16:45 Uhr-17:15 Uhr Alina	Legs Workout 15:45 Uhr-16:15 Uhr Alina	Zarte Haut: Vinocreme 15:15 Uhr Dampfbad Alina	Faszientraining 14:30 Uhr-15:15 Uhr Wiwi
Familien-Rodelpartie (mit Anmeldung)  14:00 Uhr-15:30 Uhr Wiwi		Kids Snowball Fight by perfect snow or KIDS Olympiade  14:30 Uhr-15:00 Uhr Alina	Aufguss Fichtennadln 17:30 Uhr Finnische Sauna Alina	Grow your Back 17:00 Uhr - 17:45 Uhr Alina	Warm up & Cardio 16:00 Uhr-16:30 Uhr Alina	Kids Build your Iglo by perfect snow or KIDS Olympiade  14:30 Uhr-15:15 Uhr Alina
Yoga 15:30 Uhr-16:15 Uhr Dori		Grow your Arms 15:30Uhr-16:15 Uhr Alina		Fit auf die Skipiste 18:00 Uhr-18.45 Uhr Wiwi	Aufguss Tropical 17:15 Uhr Finnische Sauna Alina	Leg Burn 15:30 Uhr-16:00 Uhr Alina
Functional Training 16:00 Uhr-16:45 Uhr Wiwi		Strong Back 16:30 Uhr-17:15 Uhr Alina		WELLNESS-NIGHT Sektempfang Stretching & Aufguss 20:30 Uhr-22:30 Uhr Wiwi & Alina		Ski Workout Fortgeschrittene 16:30 Uhr-17:00 Uhr Alina
HIIT 16:45 Uhr-17:15 Uhr Dori		Aufguss Menthol 17:30 Uhr Finnische Sauna Wiwi				Aufguss Menthol 17:15 Uhr Finnische Sauna Wiwi
Aufguss Relax 17:30 Uhr Finnische Sauna						

Änderungen vorbehalten.