



**Aktivitätenprogramm**  
**Ab/dès/from, 16 Jahre, 16 ans, 16 years**  
**Ab / dès / from the 19.05.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45-08:45							
09:30	Rückenfit*** Jens	Aqua Gym Jens	Balancetraining*** Jens				Aqua Gym Jens
10:30				Atemmeditation***	Geführte Körperreise (Bodyscan)***	Wanderung zum Wasserfall mit Eisbaden**	Murmeliwanderung** Jens
17:30				Rückenfit***	Floatyoga 16:00 Uhr	Pilates 16:00 Uhr	
17:30	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss			Sauna Aufguss	Sauna Aufguss
18:00			Nordic Walking mit Atemübungen**				

Melden Sie sich bitte an der Spa Rezeption bis am Vorabend an (9:00 – 20:00 Uhr) - **Anmeldung erforderlich!**

Please register up front at the spa reception, until the night before (9 a.m – 8 p.m) - **Registration necessary!**

Veillez-vous inscrire à la réception du spa la veille au soir (de 9h00 à 20h00) - **Inscription nécessaire !**

**\*Meeting Point: 3. UG Eventhalle, \*\*Meeting Point: Hotel-Rezeption, \*\*\*Meeting Point: 2. UG Gym/Yoga Raum**