



Aktivitätenprogramm
Ab/dès/from, 16 Jahre, 16 ans, 16 years
Ab / dès / from the 28.04.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45-08:45							
09:30							
10:30				Atemmeditation***	Geführte Körperreise (Bodyscan)***	Wanderung zum Wasserfall mit Eisbaden**	
17:30				Rückenfit***	Floatyoga 16:00 Uhr	Pilates 16:00 Uhr	
17:30	Sauna Aufguss		Sauna Aufguss	Sauna Aufguss 18:15 Uhr	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss
18:00	Crossfit Class 25 CHF		Nordic Walking mit Atemübungen**		Crossfit Class 25 CHF		
19:30			Strong Nation* Ramona				

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**