



## Aktivitätenprogramm

Ab/dès/from, 16 Jahre, 16 ans, 16 years

Ab / dès / from the 19.01.2026



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45							
09:30	Skiguiding** bis ca. 15 Uhr Alessandro		Balancetraining***	Aqua Gym	Spinning***	Aqua Gym	Rückenfit***
14:00		Wham Walk-Wanderung ca. 2** Stunden Alessandro					
16:00	Stretching Gymnastic*** Alessandro						
17:30	Sauna Aufguss		Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss
18:00	Crossfit Class 30 CHF	Weightlifting 30 CHF	Crossfit Class 30 CHF	Crossfit Class 30 CHF	Crossfit Class 30 CHF		
19:00		Crossfit Class 30 CHF	Strong Nation* Ramona	Cross Gym 30 CHF			

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!**

Veuillez-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**