



Winteraktiv – Programm mit Susanne

DEZEMBER						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JANUAR						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUAR						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MÄRZ						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APRIL						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

 **Fitnessstage**

Freitag

08.30 Uhr

Aqua Gym

18.00 Uhr

Pilates

Samstag

17.00 Uhr

Pilates

Sonntag

08.00 Uhr

Yoga

Kostenlos für Hotelgäste

Externe Gäste

1 Kurs: CHF 15.-

10er Abo: CHF 130.-

Pilates: Lehre der Körperkontrolle. Trainingsmethode um den ganzen Körper und dessen Bewegungsmöglichkeiten bewusst gezielt bis zu den tiefliegenden Muskelgruppen zu kräftigen. Dabei achten wir auf unsere Körperachsen und auch die Atmung spielt eine zentrale Rolle. Harmonie und Wohlbefinden erfreuen unser Dasein, denn es ist der Geist, der den Körper formt.

Treffpunkt: Ferienart Eventhall

Aqua Gym: Energieresches Bewegen im Wasser

Treffpunkt: Ferienart Paradia SPA

Yoga: Ganzheitliches Training für Körper und Geist! Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Es gibt verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis.

Treffpunkt: Ferienart Eventhalle