

Das Gold Spa Aktiv Programm



Montag

Yoga und kurze Meditation mit Cida

Anmeldung an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Tepidarium.
Beginn: 12.00 Uhr
Dauer: ca. 45 min
kostenfrei

Dienstag

Meditation mit Cida

Anmeldung an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Tepidarium.
Beginn: 12.00 Uhr
Dauer: ca. 45 min
kostenfrei

Mittwoch



Donnerstag



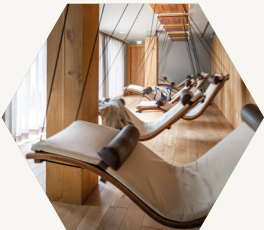
Freitag

Samstag

Yoga und kurze Meditation mit Cida

Anmeldung an der Spa Rezeption
bis Freitag 20.00 Uhr.
Treffpunkt: Tepidarium
Beginn: 12.00 Uhr
Dauer: ca. 60 min.
12€

Sonntag



Kraftzirkel Training mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.
Für 2-15 Personen.
Treffpunkt: Fitnessstudio
Beginn: 16.00 Uhr
Dauer: 60 min.
12€

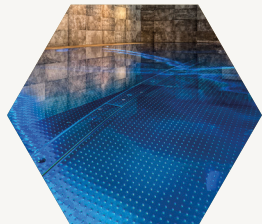


Fitness Workout mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.
Für 2-15 Personen.
Treffpunkt: Fitnessstudio
Beginn: 16.00 Uhr
Dauer: 60 min.
12€

Musiktherapie mit Cida

Anmeldung an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Spa Rezeption
Beginn: 15.00 Uhr
Dauer: ca. 45 min.
kostenfrei



Indoor Cycling mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Fitnessstudio
Beginn: 17.00 Uhr
Dauer: 60 min.
12€



Indoor Cycling mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Fitnessstudio
Beginn: 17.00 Uhr
Dauer: 60 min.
12€



Lange Spa Nacht

Goldspa unentgeltlich von
20.00 bis 00.00 geöffnet.
ab 16 Jahren

Sauna Ritual mit David

Treffpunkt: Schwitzstoba
1. Aufguss: 20.30 Uhr
2. Aufguss: 21.30 Uhr
ab 16 Jahren
kostenfrei

Sauna Aufguss

Treffpunkt: Schwitzstoba
Beginn: 17.15 Uhr



Sauna Aufguss

Treffpunkt: Schwitzstoba
Beginn: 17.15 Uhr

Sauna Aufguss

Treffpunkt: Schwitzstoba
Beginn: 17.15 Uhr

Sauna Aufguss

Treffpunkt: Schwitzstoba
Beginn: 17.15 Uhr

Extra buchbar an der Spa Rezeption

Privates Fitness Coaching
mit Gaby

Botox Behandlung
mit Ute