



# 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

## **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€

## **Indoor Cycling mit Gaby**

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

12€

## **Sauna Aufguss**

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.15 Uhr



Donnerstag



Donnerstag

## **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€



## **Sauna Aufguss**

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.15 Uhr



Freitag

## **Musiktherapie mit Cida**

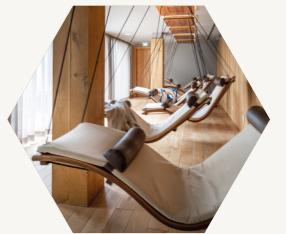
Anmeldung an der Spa Rezeption.  
Treffpunkt: Spa Rezeption  
Beginn: 15.00 Uhr  
Dauer: ca. 45 min.  
kostenfrei



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€

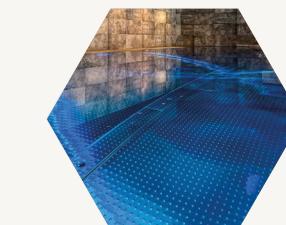


## **Sauna Aufguss**

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.15 Uhr



Sonntag



## **Extra buchbar an der Spa Rezeption**

Privates Fitness Coaching mit Gaby

Botox Behandlung mit Ute