

Das Gold Spa Aktiv Programm



Montag

Yoga und kurze Meditation mit Cida

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

kostenfrei

Dienstag

Kneipperlebnis mit Cida

Anmeldung an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Tepidarium.
Beginn: 12.00 Uhr
Dauer: ca. 60 min

12€

Mittwoch



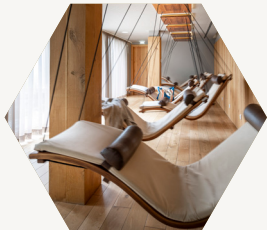
Donnerstag



Freitag

Samstag

Sonntag



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€

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

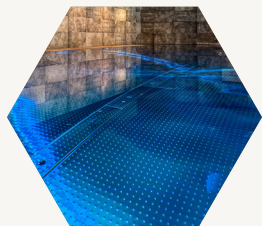
Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.
Für 2-15 Personen.
Treffpunkt: Fitnessstudio
Beginn: 15.00 Uhr
Dauer: 60 min.

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€



Aqua Fitness mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Kristallpool
Beginn: 16.15 Uhr
Dauer: 45 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