

# 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



## Sauna Aufguss

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.15 Uhr



Dienstag

## Kneipperlebnis mit Cida

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

12€

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

## Sauna Aufguss

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.15 Uhr

## Sauna Aufguss

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.15 Uhr



Donnerstag

## 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€



## Aqua Fitness mit Gaby

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

12€

Freitag

## Musiktherapie mit Cida

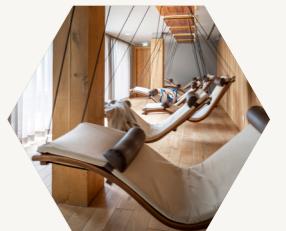
Anmeldung an der Spa Rezeption.  
Treffpunkt: Spa Rezeption  
Beginn: 15.00 Uhr  
Dauer: ca. 45 min.  
kostenfrei



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€



## Sauna Aufguss

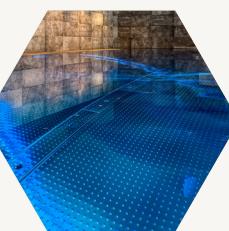
Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.15 Uhr



## Extra buchbar an der Spa Rezeption

Privates Fitness Coaching mit Gaby

Botox Behandlung mit Ute



925 937 950 979