

Das Gold Spa Aktiv Programm



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Kraftzirkel Training mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.
Für 2-15 Personen.

Treffpunkt: Fitnessstudio
Beginn: 17.00 Uhr

12€



Indoor Cycling mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.

Treffpunkt: Fitnessstudio
Beginn: 18.00 Uhr

12€



Kneipptherapie inklusive Vortrag über Heilkräuter nach Hildegard von Bingen mit Cida

Anmeldung an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Spa Rezeption.
Beginn: 12.00 Uhr
Dauer: 50 min

12€

Indoor Cycling mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.
Für 2-15 Personen.

Treffpunkt: Fitnessstudio
Beginn: 16.00 Uhr

12€

Yoga mit Cida

Anmeldung an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Tepidarium
Beginn: 16.00 Uhr
Dauer: 45 min.

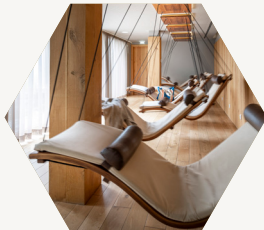
kostenfrei



Musiktherapie mit Cida und Stefan

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

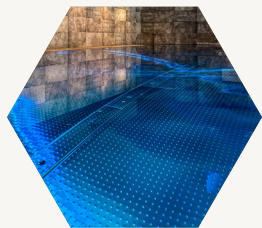
kostenfrei



Yoga mit Cida

Anmeldung an der Spa Rezeption.
Treffpunkt: Tepidarium
Beginn: 12.00 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

Aqua Fitness mit Gaby

Anmeldung bis 13.00 Uhr
an der Spa Rezeption.

Treffpunkt: Kristallpool
Beginn: 17.00 Uhr

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



Extra buchbar an der Spa Rezeption

Privates Fitness Coaching
mit Gaby

Botox Behandlung
mit Ute