

# Das Gold Spa Aktiv Programm



Montag

## Aqua Fit mit David

Ohne Anmeldung.  
Für alle Altersklassen geeignet

Treffpunkt: Kristallpool  
Beginn: 8.30 Uhr

Dienstag

## Qi Gong mit David

(= eine chinesische Meditation-,  
Konzentrations- und Bewegungsform

Für Jeden geeignet

Treffpunkt: Spa Rezeption  
(bei schönem Wetter draußen  
vor dem Schwimmbad)  
Beginn: 8.30 Uhr

Mittwoch

## Aqua Fit mit David

Ohne Anmeldung.  
Für alle Altersklassen geeignet

Treffpunkt: Kristallpool  
Beginn: 8.30 Uhr

Donnerstag

## Massage Kurs mit David

Anmeldung bis Mittwoch Abend  
18.00 Uhr an der Spa Rezeption.  
Für 2 Paare (4 Pers.)

Treffpunkt: Spa Rezeption  
Beginn: 9.30 Uhr

8€ p.P.

Freitag

## Total Body Workout mit Gaby

Anmeldung bis 15.00 Uhr  
an der Spa Rezeption.  
Für 5-15 Personen.

Treffpunkt: Fitnessstudio  
Kurszeit: 15.45-16.45 Uhr

5€

Samstag

## Schmink Kurs mit Miriam

Richtig Schminken lernen.  
Anmeldung bis Freitag 20.00 Uhr  
an der Spa Rezeption

Treffpunkt: Spa Rezeption  
Beginn: 16.00 Uhr

5€

Sonntag

## Indoor Cycling mit Gaby

Anmeldung an der Spa Rezeption.

Treffpunkt: Fitnessstudio  
Beginn: 15.00 Uhr

8€

## Fitness Training mit Arpi

Ohne Anmeldung.  
Für Jeden geeignet.  
Richtig Trainieren lernen.

Treffpunkt: Fitnessstudio  
Beginn: 12.00 Uhr

## Indoor Cycling mit Gaby

Anmeldung an der Spa Rezeption.

Treffpunkt: Fitnessstudio  
Beginn: 15.00 Uhr

8€

## Indoor Cycling mit Gaby

Anmeldung an der Spa Rezeption.

Treffpunkt: Fitnessstudio  
Beginn: 17.00 Uhr

8€

## Sauna Ritual mit David

Anmeldung bis 18.00 Uhr  
an der Spa Rezeption.

3 besondere Aufgüsse mit inkludierten  
Körperpeelings und -packungen

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 20.30 Uhr

8€

## Sauna Aufguss

täglich wechselnd

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.00 Uhr

## Sauna Aufguss

täglich wechselnd

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.00 Uhr

## Sauna Aufguss

täglich wechselnd

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.00 Uhr

## Sauna Aufguss

täglich wechselnd

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.00 Uhr

## Sauna Ritual mit David

Anmeldung bis 18.00 Uhr  
an der Spa Rezeption.

3 besondere Aufgüsse mit inkludierten  
Körperpeelings und -packungen

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 20.30 Uhr

8€

## Sauna Aufguss

täglich wechselnd

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.00 Uhr

## Sauna Aufguss

täglich wechselnd

Treffpunkt: Schwitzstoba  
Beginn: 17.00 Uhr

## Lange SpaNacht

Goldspa unentgeltlich von  
20.00 bis 24.00 geöffnet.

ab 16 Jahren

## Extra buchbar an der Spa Rezeption

Privates Fitness Coaching  
mit Gaby

Botox Behandlung  
mit Ute