

# BergSpa



## Tag der offenen Türe - das BergSpa-Team lädt ein!

### Das Programm am Sonntag, 6. November 2016

07.30 Uhr bis 09.00 Uhr	Yoga	Paolo
09.10 Uhr bis 09.30 Uhr	<b>Gesundes zum Znüni</b>	
09.45 Uhr bis 10.15 Uhr	Strength – Stability-Stretching	Sandra
10.30 Uhr bis 11.00 Uhr	Zumba	Carin/Sylvia
11.15 Uhr bis 11.45 Uhr	Antara	Monika
12.00 Uhr bis 12.30 Uhr	Cardio – Faszien- Training	Patrizia
12.45 Uhr bis 13.15 Uhr	BBP Bauch Beine Po	Patrizia
13.30 Uhr bis 14.00 Uhr	Muscle Work	Angie
14.15 Uhr bis 14.45 Uhr	Body Weight	Sandra
15.00 Uhr bis 15.30 Uhr	Pilates	Patrizia
15.45 Uhr bis 16.45 Uhr	Qi Gong	Walli

### Ab 16.30 Uhr Ausklang mit Kuchen und Prosecco

- Das HAMAM darf den ganzen Tag kostenlos genutzt werden.
- Den ganzen Tag Probemassagen in der Lobby.
- Über den ganzen Tag Köstlichkeiten aus unserer Hotelküche.

### Zum Stöbern und Einkaufen...

- Dermalogica Beratungen, Beraterin von der Firma Dermalogica vor Or.
- Lola & Fred Yogashop.
- Jaliya stellt die neusten Herbst-Pestemals vor.

**Wir freuen uns auf Euch! Monika Gartmann und das BergSpa-Team**