




AKTIVPROGRAMM [ACTIVITY PROGRAM] 8.06. - 14.06.

UHRZEIT TIME	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
08.00-09.00		08.00 -08.30 08.30-09.00 Einführung Reformer Pilates mit Magdalena je 2 Anmeldungen möglich	08.00 -08.30 08.30-09.00 Einführung Reformer Pilates mit Magdalena je 2 Anmeldungen möglich	09.00- 09.45 Face Yoga mit Hannah face yoga with Hannah	08.00 -08.30 08.30-09.00 Einführung Reformer Pilates mit Magdalena je 2 Anmeldungen möglich	09.00- 09.45 Walk mit Csaba walk with Csaba	08.00 -09.00 Power Yoga mit Mateja power yoga with Mateja
09.00-11.00	09.00- 09.45 Qi Gong mit Csaba qi gong with Csaba	16.00 (Abfahrt Bahnhof Bezau) Fahrt mit dem Wälderbähnle [DIESEL] kostenpflichtig	10.00 - 11.00 FAQ mit Jan - alles über Ernährung, Diäten, etc faq with Jan - all about nutrition, diets, etc.			10.45 / 13.45 / 15.45 (Abfahrt Bahnhof Bezau) Fahrt mit dem Wälderbähnle kostenpflichtig	10.45 / 13.45 / 15.45 (Abfahrt Bahnhof Bezau) Fahrt mit dem Wälderbähnle kostenpflichtig
11.00-12.00					11.00 - 12.00 Detox Lab mit Jan - alles über Ernährung & Detox detox lab with Jan - all about nutrition & detox	 	
12.00-13.00	12.30 - 13.30 Chefstable mit Health Concierge Jan Chefstable with Jan						
14.00-15.00	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 - 15.00 Detox Lab mit Jan - alles über Ernährung & Detox detox lab with Jan - all about nutrition & detox	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 - 14.45 Progressive Muskelentspannung mit Jan progr. muscle relaxation		14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	14.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath
15.00-16.00	15.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum	15.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath		15.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath	15.00 Basenpeeling im Dampfbad alkaline peeling in the steam bath		15.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum
16.00-17.00	16.45 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	16.00 - 16.45 Progressive Muskelentspannung mit Jan progr. muscle relaxation	16.00 Führung Museum Bezau guided tour of bezau museum			16.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	
17.00 - 18.00	19.30 - 20.30 Yoga im Freien mit Verena Vorlksschulplatz [Unkostenbeitrag: Euro 15]	17.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	17.30 Sauna Aufguss Gartensauna infusion garden sauna	17.00 - 18.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	17.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna	17.00 - 18.00 Yoga mit Claudia yoga with Claudia	17.00 Ice Drop in der Gartensauna infusion garden sauna