

# Unser Sportprogramm im Winter

Alle unsere Aktivitäten sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl. Deshalb bitten wir Sie, sich bis 18.00 Uhr am Vortag an unserer Spa-Rezeption anzumelden.

*Änderungen vorbehalten.*

⌵ Für Aktivitäten, die unserer **‘Moving Mountains’ Philosophie** entsprechen, achten Sie bitte auf folgendes Zeichen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00				Men's Yoga 45 Minuten ⌵	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵		
08:15	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Aqua Fit 30 Minuten		Aqua Fit 30 Minuten	Morning Yoga Flow 45 Minuten ⌵	
09:15						Face Yoga Refresh & Relax 30 Minuten ⌵	Snow Yoga 45 Minuten ⌵
10:15		Snow Yoga 45 Minuten ⌵		Balance Flow 60 Minuten ⌵			
17:00	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Workout nach Matt Gleed 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵		Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Men's Yoga 45 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵
18:00	Face Yoga Refresh & Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Stretch and Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	Stretch and Relax 30 Minuten ⌵	Sunset Yoga Flow 45 Minuten ⌵	

## Unsere Saunaaufgüsse in der Bergsauna

**Alpenrosenaufguss:**  
Täglich um 17.00 Uhr

**Minze-Fichte-Lavendel-Aufguss:**  
Täglich um 18.00 Uhr

**Birkenaufguss:**  
Täglich um 19.00 Uhr