



4 elements spa

by Althoff

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG IM 4-ELEMENTS-SPA-BY ALTHOFF /
HEALTH & MOVEMENT AT THE 4-ELEMENTS-SPA BY ALTHOFF
14.01.2019 – 20.01.2019

UHRZEIT TIME	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
08.00	AquaFitness Jakob Hagn 30min	AquaFitness Oleg Uchal 30min	AquaFitness Martin Harraßer 30min	AquaFitness Martin Harraßer 30min	AquaFitness Oleg Uchal 30min	AquaFitness Oleg Uchal 30min	AquaFitness Oleg Uchal 30min
09.00	Zirkeltraining Jakob Hagn 30min	Gleichgewichts- & Stabilitätstraining Oleg Uchal 30min	Die 5 Tibeter Martin Harraßer 30 min	Gleichgewichts- & Stabilitätstraining Martin Harraßer 30min	Rückentraining Oleg uchal 30 min	Die 5 Tibeter Oleg Uchal 30 min	Bauch Intensiv Oleg Uchal 30min
14.00	WaterResistanceTraining WRT Oleg Uchal 30 min	Faszientraining Jakob Hagn 30min	Bodystyling Niels Möhring 30 min	Flexibar Niels Möhring 30 min	WaterResistanceTraining WRT Oleg Uchal 30 min	WaterResistanceTraining WRT Oleg Uchal 30 min	WaterResistanceTraining WRT Oleg Uchal 30 min

Für die Kurse ist eine Anmeldung an der SPA Rezeption
bis spätestens 30 Minuten vor Kursbeginn erbeten.

Please take a registration at our spa-reception 30 min before.