



4 elements spa

by Althoff

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG IM 4-ELEMENTS-SPA-BY ALTHOFF /  
HEALTH & MOVEMENT AT THE 4-ELEMENTS-SPA BY ALTHOFF  
10.12.2018 – 16.12.2018

UHRZEIT TIME	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
08.00	<b>AquaFitness</b> Jakob Hagn 30min	<b>AquaFitness</b> Jakob Hagn 30min	<b>AquaFitness</b> Oleg Uchal 30min	<b>AquaFitness</b> Jakob Hagn 30min	<b>AquaFitness</b> Oleg Uchal 30min	<b>AquaFitness</b> Jakob Hagn 30min	<b>AquaFitness</b> Oleg Uchal 30min
09.00	<b>Zirkeltraining</b> Jakob Hagn 30 min	<b>Gleichgewichts- &amp; Stabilitätstraining</b> Jakob Hagn 30min	<b>Bauch, Beine, Po Belly, Legs, Bottom</b> Oleg Uchal 30 min	<b>Zirkeltraining</b> Jakob Hagn 30 min	<b>Gleichgewichts- &amp; Stabilitätstraining</b> Oleg Uchal 30min	<b>Zirkeltraining</b> Jakob Hagn 30 min	<b>Honig Peeling</b> Honey Peeling 30min
14.00	<b>Aqua Power</b> Oleg Uchal 30min	<b>Salz-Öl Peeling</b> Salt and Oil Peeling 30min	<b>Salz-Öl Peeling</b> Salt and Oil Peeling 30min	<b>Salz-Öl Peeling</b> Salt and Oil Peeling 30min	<b>Salz-Öl Peeling</b> Salt and Oil Peeling 30min	<b>WaterResistanceTraining WRT</b> Oleg Uchal 30 min	<b>WaterResistanceTraining WRT</b> 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.