

Hygienemassnahmen

Wir bitten Sie, während der gesamten Lektion ausreichend Abstand zu anderen Personen einzuhalten.

Jeder Teilnehmer desinfiziert vor dem Betreten und dem Verlassen der Lektion seine Hände. Ebenfalls werden die Matten vom Teilnehmer selbst nach Gebrauch desinfiziert.

Am Check-in erhält jeder Teilnehmer ein Badetuch, das er in den Lektionsraum mitbringt und nach der Lektion in den dafür bereitstehenden Behälter am SPA Front Desk deponiert.

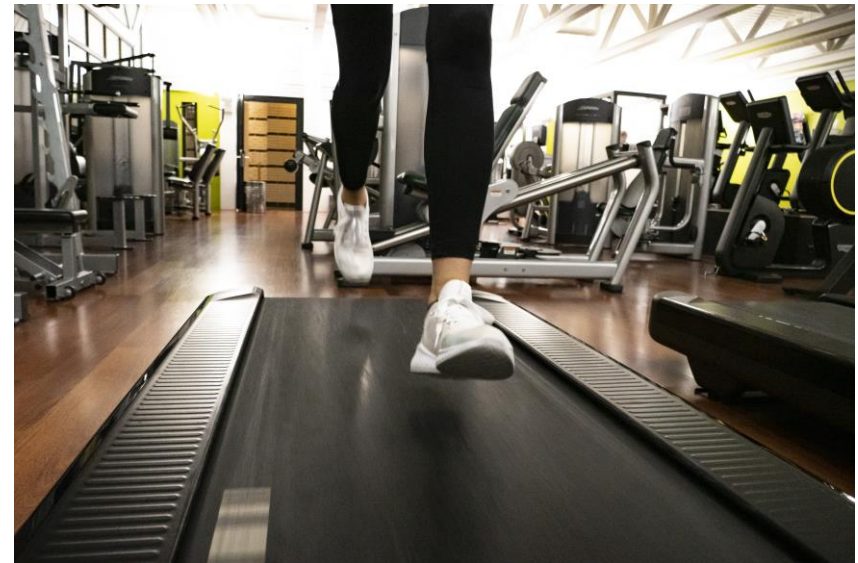
Health & Safety Measures

Please always keep a safe distance to the person next to you.

Hands must be disinfected before and after class. In addition, any floor mats must also be disinfected by participants after use.

Participants receive their towel at check-in and are required to deposit it after class in the baskets available at the SPA Front Desk.

Lektionsplan/ Class Timetable Autumn/Herbst 2023



Montag · Monday

09.00 – 10.00	Pilates	◆◆
10.00 – 11.00	Yoga	◆
14.30 – 15.00	Aqua Gym	◆
17.30 – 18.30	Step Toning	◆◆
18.45 – 19.30	TRX	◆◆◆
19.45 – 20.30	Indoor Cycling	◆◆◆

Dienstag · Tuesday

08.15 – 08.50	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆◆
09.00 – 09.45	Stretching/ Relax	◆
10.15 – 10.45	Aqua Gym	◆
12.30 – 13.00	HIIT (Training in der Mittagspause)	◆◆
17.30 – 18.15	Pool-Volleyball	◆◆
18.30 – 19.15	Functional HIIT	◆◆◆
19.30 – 20.15	Dance Workout	◆◆

Mittwoch · Wednesday

09.00 – 09.45	Core Stability	◆◆
10.00 – 10.45	Easy Step Aerobic	◆◆
11.00 – 11.30	Aqua Gym	◆
18.15 – 19.00	Jumping Fitness	◆◆◆
19.15 – 20.00	Power Dumbell®	◆◆◆
20.15 – 20.45	Faszientraining/ Blackroll	◆

Donnerstag · Thursday

08.15 – 08.50	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆◆
09.00 – 09.45	Stretching/ Mobility	◆
10.15 – 10.45	Aqua Gym	◆
12.30 – 13.00	HIIT (Training in der Mittagspause)	◆◆
18.00 – 18.30	Boxing Workout	◆◆◆
18.35 – 19.05	Functional HIIT	◆◆◆
19.15 – 20.15	Pilates	◆◆

Freitag · Friday

08.45 – 09.30	Bauch, Beine, Po	◆◆
09.45 – 10.30	Easy Aerobic	◆◆
11.00 – 11.30	Aqua Gym	◆
18.15 – 19.00	Yoga	◆

Samstag · Saturday

08.30 – 09.30	Yoga	◆
09.45 – 10.30	Jumping Fitness	◆◆◆
10.45 – 11.30	Circuit Training	◆◆◆
11.45 – 12.15	Aqua Gym	◆

Sonntag · Sunday

08.45 – 09.30	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆◆
09.45 – 10.15	Functional HIIT	◆◆◆
10.30 – 11.00	Aqua Gym	◆

Täglich · daily

15.00 – 16.00	Splash Hour	
---------------	-------------	--

leicht ◆ mittel ◆◆ schwer ◆◆◆
easy medium hard

Lektionen werden ab 2 Teilnehmern durchgeführt. Die Trainer sind berechtigt, Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen auszuschliessen. **Bei gutem Wetter können Lektionen draussen stattfinden. Bitte geeignetes Schuhwerk tragen.**

*The classes will take place with a minimum of 2 people.
In case of any health concerns, instructors reserve the right to exclude participants.
Lessons may take place outdoors. Please bring the appropriate footwear.*