



Fit ness & Happiness

mit OUR ONE & ONLY: Michi Süßbauer 😊

im mama thresl
vom 03. bis 07. September 2018



Für die Kurse müsst Ihr Euch nicht anmelden.
Alle Kurse finden im think tank statt. Bei schönem Wetter finden die
Kurse kurzfristig evtl. auf dem Rooftop oder auf unseren YOGA
Plattformen im Priesteregg statt,
fragt einfach unsere Sistas an der Rezeption!

Für HOT IRON/ IRON CROSS bitte Turnschuhe anziehen und
10 Minuten vor Kursbeginn da sein zum Aufbauen 😊





MONTAG, 03. SEPTEMBER

8.00 - 8.30 Uhr

Sonnengröße

17.00 - 18.00 Uhr

Pilates & Bodyworks

DIENSTAG, 04. SEPTEMBER

8.00 - 8.30 Uhr

Sonnengröße

18.00 - 19.00 Uhr

Core Rücken Stretch - Faszien/ Mobility
mit der BLACKROLL

MITTWOCH, 05. SEPTEMBER

8.00 - 8.30 Uhr

Sonnengröße

11.00 - 11.45 Uhr

Functional Workout

17.00 - 18.00 Uhr

IRON CROSS mit Lisa

DONNERSTAG, 06. SEPTEMBER

8.00 - 8.30 Uhr

Sonnengröße

17.00 - 18.00 Uhr

YOGA meets BLACKROLL

FREITAG, 07. SEPTEMBER

8.00 - 8.30 Uhr

Sonnengröße

11.00 - 12.00 Uhr

HOT IRON 2 mit Lisa

... und leiht Euch jederzeit kostenfrei unsere BLACKROLL Taschen an
der Rezeption aus: mit allem, was das BLACKROLL Herz begehrt!

BLACKROLL[®]
THE HEALTHSTYLE COMPANY