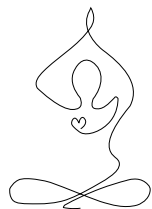


# FITNESS

mit Floriana



Bitte beachten Sie, dass eine Voranmeldung an unserer Spa-Rezeption für alle Kurse erforderlich ist.

**MONTAG**  
04.05.2026

**08:00 - 08:30**  
Aqua Yoga  
mit Nicole Prass-Anton

**08:00 - 08:30**  
Body Workout

**DIENSTAG**  
05.05.2026

**08:00 - 08:30**  
Makko Ho

**11:00 - 11:45**  
Standing Pilates

**16:00 - 16:45**  
Flow Tonic

**17:00 - 17:45**  
Time to stretch

**MITTWOCH**  
06.05.2026

**08:00 - 08:30**  
Just Breathe

**11:00 - 11:45**  
Vinyasa Flow

**16:00 - 16:45**  
Back in Action

**17:00 - 17:45**  
Fascia Training

**DONNERSTAG**  
07.05.2026

**08:00 - 08:30**  
Aqua Relax  
mit Nicole Prass-Anton

**11:00 - 11:45**  
Flow Tonic

**16:00 - 16:45**  
Pilates for Golfers

**17:00 - 17:45**  
Time to stretch

**FREITAG**  
08.05.2026

**08:00 - 08:30**  
Aqua Relax  
mit Nicole Prass-Anton

**11:00 - 11:45**  
Back in Action

**16:00 - 16:45**  
Standing Pilates

**17:00 - 17:45**  
Fascia Training

**SAMSTAG**  
09.05.2026

**08:00 - 08:30**  
Morning Stretch

**11:00 - 11:45**  
Vinyasa Flow

**16:00 - 16:45**  
Pilates Matwork

**SONNTAG**  
10.05.2026

Heute findet kein  
Programm statt.