

ELLDUS ERLEBNISPROGRAMM – RELAX & FIT



Bitte melden Sie sich am Vortag für unsere Fitnesskurse an der Rezeption oder über Tablet auf dem Apartment an!

Öffnungszeiten täglich 09:00 – 21:00 Uhr

MONTAG 02.12.2024	DIENSTAG 03.12.2024	MITTWOCH 04.12.2024	DONNERSTAG 05.12.2024	FREITAG 06.12.2024	SAMSTAG 07.12.2024	SONNTAG 08.12.2024
<p>Ab 10:00 Uhr Salz Peeling fruchtig blumig herb im Caldarium (50 °C) – Villa Carmen</p>	<p>Ab 10:00 Uhr Salz Peeling fruchtig blumig herb im Caldarium (50 °C) – Villa Carmen</p>	<p>09:30 Uhr Yoga für Anfänger mit Michelle im Kursraum (Anmeldung erforderlich)</p>	<p>Ab 10:00 Uhr Salz Peeling fruchtig blumig herb im Caldarium (50 °C) – Villa Carmen</p>	<p>Ab 10:00 Uhr Salz Peeling fruchtig blumig herb im Caldarium (50 °C) – Villa Carmen</p>	<p>Ab 10:00 Uhr Salz Peeling fruchtig blumig herb im Caldarium (50 °C) – Villa Carmen</p>	<p>Ab 10:00 Uhr Salz Peeling fruchtig blumig herb im Caldarium (50 °C) – Villa Carmen</p>
<p>11:00 Uhr Kinderaufguss „Drachenfauchen“ in der Fips Sauna (60 °C)</p>	<p>11:00 Uhr Kinderaufguss „Drachenfauchen“ in der Fips Sauna (60 °C)</p>	<p>Ab 10:00 Uhr Salz Peeling fruchtig blumig herb im Caldarium (50 °C) – Villa Carmen</p>	<p>11:00 Uhr Kinderaufguss „Drachenfauchen“ in der Fips Sauna (60 °C)</p>	<p>11:00 Uhr Kinderaufguss „Drachenfauchen“ in der Fips Sauna (60 °C)</p>	<p>11:00 Uhr Kinderaufguss „Drachenfauchen“ in der Fips Sauna (60 °C)</p>	<p>13:30 Uhr Ritual „Winterbrise“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>
<p>13:30 Uhr sanfter Aufguss „Winterbrise“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>13:30 Uhr sanfter Aufguss „Winterbrise“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>11:00 Uhr Kinderaufguss „Drachenfauchen“ in der Fips Sauna (60 °C)</p>	<p>13:30 Uhr sanfter Aufguss „Winterbrise“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>13:30 Uhr sanfter Aufguss „Winterbrise“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>13:30 Uhr sanfter Aufguss „Winterbrise“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>19:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>
<p>19:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Hutzenstube (50 °C) – Miriquidi</p>	<p>14:30 Uhr Kraftkreis mit Michael im Kursraum (Anmeldung erforderlich)</p>	<p>13:30 Uhr sanfter Aufguss „Winterbrise“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>16:30 Uhr Bauch Beine Po mit Michael im Kursraum (Anmeldung erforderlich)</p>	<p>14:30 Uhr Ganzkörpertraining mit Michael im Kursraum (Anmeldung erforderlich)</p>	<p>16:15 Uhr Kraftkreis mit Michael im Kursraum (Anmeldung erforderlich)</p>	<p>20:00 Uhr Ritual „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>
<p>20:00 Uhr Ritual „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>18:00 Uhr feueriger Aufguss „Schneesturm“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>19:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Hutzenstube (50 °C) – Miriquidi</p>	<p>18:00 Uhr feueriger Aufguss „Schneesturm“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>18:00 Uhr feueriger Aufguss „Schneesturm“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>18:00 Uhr feueriger Aufguss „Schneesturm“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>
<p>19:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Hutzenstube (50 °C) – Miriquidi</p>	<p>19:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Hutzenstube (50 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr Ritual „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>19:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Hutzenstube (50 °C) – Miriquidi</p>	<p>19:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Hutzenstube (50 °C) – Miriquidi</p>	<p>19:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Hutzenstube (50 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr Ritual „Hutzenohmd“ in der Hutzenstube (50 °C) – Miriquidi</p>
<p>20:00 Uhr entspannter Aufguss „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr entspannter Aufguss „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr entspannter Aufguss „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr entspannter Aufguss „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr entspannter Aufguss „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr entspannter Aufguss „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>	<p>20:00 Uhr entspannter Aufguss „Feierohmd“ in der Steigerstube (70-90 °C) – Miriquidi</p>

Fit in 35 Minuten!

Bleiben Sie auch im Urlaub in Bewegung und sichern Sie sich Ihren Termin für eine Einweisung in unseren **Milon-Kraftausdauer-zirkel**. (Mindestalter 15 Jahre)

Aktivurlaub

WARUM SOLLTE ICH TRAINIEREN?

Krafttraining dient nicht ausschließlich dem Aufbau der Muskulatur ...

Nachhaltige Stärkung der Gelenke | Verringerung von Kopf- und Rückenschmerzen | Fettverbrennung | Stärkung der Nerven | Verbesserung der Haltung | Erhaltung der Fitness im Alter | Verbesserung der Laune durch Glückshormone

Sicher dir jetzt einen Platz für unsere **Fitnesskurse** oder einen Termin für eine Einweisung in unseren **Milon-Zirkel**.