

September Highlights

30% auf alle Nescens Gesichts Behandlungen und Nescens Gesichtspflege Produkte

Geniessen Sie im September als Mitglied **30 % Rabatt** auf alle Nescens Gesichts Behandlungen und Nescens Gesichtspflege Produkte.

Das Angebot ist nach Verfügbarkeit buchbar. Die Reservation kann **frühestens 24 Stunden** vor dem gewünschten Behandlungstermin vorgenommen werden.

Spezial-Lektionen im September

Roll & Recovery mit Daniele

So, 06.09. 10.15 – 11.15.30h

Easy Dance Aerobic mit Brigitte

Do, 10.09. 10.30h – 11.30h

Do, 17.09. 10.30h – 11.30h

Taekwondo Body & Mind mit Daniele

Mi, 23.09. 15.30h – 16.30h

Fr, 25.09. 19.00h – 20.00h

Lessons Schedule

Gruppenlektionsplan

September 2026

For Hotel Guests and Club Members
Für Hotelgäste und Clubmitglieder



Mo | Mon

09.00 – 10.00	Pilates Flow
10.15 – 11.15	Yoga
14.15 – 14.45	Aqua Fit
18.00 – 19.00	TRX Power** Schlingentraining**
19.15 – 20.00	Longevity Deep Stretch & Relax

Di | Tue

08.15 – 09.05	Healthy Back Gesunder Rücken
09.15 – 10.00	Longevity Stretch & Relax
10.45 – 11.15	Aqua Fit
17.30 – 18.15	Aqua Fun Volleyball
18.00 – 19.00	Yoga
19.15 – 20.00	Boxing & Burn (keine Lektion am 8.9.)

Mi | Wed

09.00 – 10.00	Core & Balance
10.15 – 10.45	Roll & Relax
17.45 – 18.30	Jumping ** Trampolin-Fitness **
18.45 – 19.45	Pump Session Muskelkräftigung**

Do | Thu

08.15 – 09.05	Morning Energy – Wake up & Move
09.15 – 10.00	Longevity Stretch & Relax
10.45 – 11.15	Aqua Fit
18.45 – 19.45	Pilates Flow

Fr | Fri

08.45 – 09.45	Full Body Workout
10.15 – 11.00	TRX Basics** Schlingentraining**
14.15 – 14.45	Aqua Fit
16.00 – 16.45	Children Yoga (4-12 years) Kinder-Yoga (4-12 Jahre)**
17.45 – 18.45	Ready for the Weekend

Sa | Sat

08.30 – 09.30	Yoga
09.45 – 10.15	Aqua Fit
10.30 – 11.30	TRX Burn** Schlingentraining**
16.30 – 17.45	Yin Yoga

So | Sun

09.00 – 10.00	Sunday Reset – Mobility, Core & Stretch
10.30 – 11.00	Aqua Fit (keine Lektion am 6.9.)
16.00 – 17.00	Surprise Lesson

Lektionen finden ab einer Person statt. | Lessons take place starting with one participant.

- Bitte 5 Minuten vor Lektionsbeginn einfinden. | Please arrive 5 minutes prior to the class.
- Die Trainer sind berechtigt, Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen auszuschliessen. Trainers reserve the right to exclude participants for health-related reasons.
- Kurzfristige Planänderungen vorbehalten. | Schedule changes may occur at short notice.