

YOGA • PILATES • WORKOUT BIKER

# VITALPROGRAMM

JULI & AUGUST



MONTAG BIS FREITAG ZWISCHEN 08.00 - 11.00 UHR

## YOGA

Ihr Tag beginnt mit Ihrer Yoga Praxis - finden Sie Ihre Entspannung und Ausgeglichenheit mit unserer Yogalehrerin Melanie (MO & DO 8.00 bis 9.00 Uhr).

## PILATES

Das Pilates-Workout mit Kathrin enthält ein ganzheitliches Fitnesstraining mit Betonung auf Entspannung und Harmonie. (MI & FR 10.00 bis 11.00 Uhr)

## WORKOUT BIKER

Bernadette zeigt Ihnen, mit welchen Fitnessübungen Rad-sportlerInnen stärker und gesünder werden. (26. bis 31. August von 9.00 bis 10.00 Uhr)

**Der Sommer bietet im Hotel Seppl drei Vitalaktivitäten:  
Zwei Mal wöchentlich gibt es im Aktivprogramm ein  
sanftes Morgenerwachen mit Yoga oder ein ganzheitliches  
Pilates-Training und im August gibt's sogar ein Workout für Biker.**