

20. bis 22. November 2026

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

Hotel Krone *** Superior, Churwalden GR

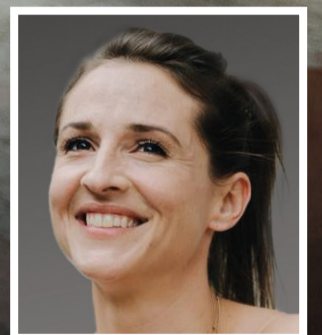
Frühbucher-Rabatt:

50.-

bis 19. September 2026
+ CHF 50.- Mitglieder-Rabatt



Leitung · Pilates
Lucia H.



Yoga
Nicole E.



Infos und Buchung:
fitnesspark.ch/ferien

20. bis 22. November 2026

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

Hotel Krone *** Superior, Churwalden GR

| Zeit | Lektion | Min. | Instructor |
|-----------------------------------|--|------|-------------------|
| Freitag, 20. November 2026 | | | |
| Individuelle Anreise | Check in ab 15.00 Uhr | | |
| 17.00 – 18.30 Uhr | Begrüssung, Kennenlernen, Organisation Einführungsstunde Pilates | 90' | Lucia & Nicole |
| 19.00 Uhr | Abendessen | | |
| 21.15 – 22.15 Uhr | Yin Yoga | 60' | Nicole |
| Samstag, 21. November 2026 | | | |
| 07.45 – 08.30 Uhr | WakeUp Mobilisation / Pilates | 45' | Lucia |
| 07.15 – 10.30 Uhr | Frühstück | | |
| 10.00 – 11.30 Uhr | Vinyasa and Stretch | 90' | Nicole |
| Nachmittags | Freie Zeit: Spaziergänge, Wellness, sein ... | | |
| ab 15.00 Uhr | kleiner Imbiss im Hotel | | |
| 17.00 – 18.30 Uhr | Pilates mit Theraband und Stretch | 90' | Lucia |
| 19.00 Uhr | Abendessen und gemütliches Zusammensein | | |
| Sonntag, 22. November 2026 | | | |
| 07.30 – 08.30 Uhr | Gentle Yoga Flow | 60' | Nicole |
| 07.15 – 10.30h | Frühstück | | |
| 10.00 – 10.45 Uhr | Bye Bye Pilatessession | 45' | Lucia |
| bis 11.00 Uhr | Check out, danach freie Zeit und individuelle Abreise Das Wellness steht dir bis am Abend zur Verfügung | | |

Änderungen vorbehalten