

STEIGENBERGER
HOTEL TREUDELBERG
HAMBURG

Arrangement Body & Mind
Steigenberger meets Health Benefits by Nina Rasch

Zwei Übernachtungen im Classic Zimmer mit Vollpension inkl. Sport- und Wellnessprogramm
(eine Massage á 30 Minuten)

FREITAG

14:00 Uhr Individuelle Anreise
Begrüßung und Kaffee
16:00 Uhr Joggen & Workout
17:00 – 19:00 Uhr Zeit für Wellness
18:30 Uhr Get together an der Bar
19:00 Uhr Dinner im Restaurant Lemsahler (3-Gang-Menü)
22:00 Uhr Ausklang an der Bar

SAMSTAG

08:00 Uhr Vinyasa Yoga
09:30 Uhr Fitness-Frühstück
11:00 Uhr Bodyweight Training
13:00 Uhr Lunchtime Low Carb
15:00 Uhr Functional Workout
16:00 – 19:00 Uhr Spa Time (Schwimmen & Wellness Anwendungen)
18:30 Uhr Get together – Aperitif an der Bar
19:00 Uhr Dinner im Restaurant Lemsahler (3-Gang-Menü)
22:00 Uhr Ausklang an der Bar

SONNTAG

08:00 Uhr Mobility & Stretch
09:30 Uhr Fitness-Frühstück
11:00 Uhr Cardio Move
ab 13:00 Uhr Individuelle Abreise mit Care-Paket

TERMINE:

1. 04. bis 06. Februar 2022
2. 25. bis 27. März 2022
3. 28. bis 30. Januar 2022