

# Ganz schön was los im Tschuggen...

## Plenty to do at the Tschuggen...



Wochenprogramm / *weekly program* von /*from*: 29.12.2017 bis /*to*: 04.01.2018

Alle Aktivitäten des Tschuggen Wochenprogrammes sind für unsere Gäste kostenfrei.

*All mentioned activities of the Tschuggen weekly program are free of charge for our guests.*

Freitag <i>Friday</i>	Samstag <i>Saturday</i>	Sonntag <i>Sunday</i>	Montag <i>Monday</i>	Dienstag <i>Tuesday</i>	Mittwoch <i>Wednesday</i>	Donnerstag <i>Thursday</i>
29.12.17	30.12.17	31.12.17	01.01.18	02.01.18	03.01.18	04.01.18
8.30-09.00 * Aqua Fit	8.30-09.00 * Aqua Fit	8.30-09.00 * Aqua Fit	8.30-09.00 * Aqua Fit	8.30-09.00 * Aqua Fit	8.30-09.00 * Aqua Fit	8.30-09.00 * Aqua Fit
10.00-11.30 * Nordic Walking	10.00-11.00 * Functional Training	10.00-11.00 * Wirbelsäulen Gymnastik			10.00-10.45 * Pilates	10.00-11.00 * Lower Body
16.30-17.30 * Deep Work 2	11.30-12.00 * Yoga	11.30-12.00 * Yoga			16.00-16.50 * Yopalates	16.30-17.30 * Functional Training
18.15-18.45 * Stretch & Relax	16.30-17.30 * Rückentraining	16.30-17.20 * Faszien Yoga	17.00-17.45 * Upper Body	16.00 – 17.00 O Gin - Degustation	18.00-18.30 * Stretch & Relax	18.00-18.30 * Faszien Yoga
	18.00-18.40 * Yopalates	18.00-18.40 * Lower Body		17.30-18.30 * Intense Workout		
16.30-16.50 18.00-18.20 * Sauna-Aufguss / <i>Sauna infusion</i>	16.30-16.50 18.00-18.20 * Sauna-Aufguss / <i>Sauna infusion</i>	16.30-16.50 18.00-18.20 * Sauna-Aufguss / <i>Sauna infusion</i>	16.30-16.50 18.00-18.20 * Sauna-Aufguss / <i>Sauna infusion</i>	16.30-16.50 18.00-18.20 * Sauna-Aufguss / <i>Sauna infusion</i>	16.30-16.50 18.00-18.20 * Sauna-Aufguss / <i>Sauna infusion</i>	16.30-16.50 18.00-18.20 * Sauna-Aufguss / <i>Sauna infusion</i>



\* Keine Reservierung nötig

Reservierungen bis 18.00 Uhr am Vortag / Reservations until 18.00 hrs on the day before

Reservierungen bis 12.00 Uhr am Anlagentag / Reservations until 12.00 hrs on the day of the event

Treffpunkt: Tschuggen Express / Meeting Point: Tschuggen Express

Tel. 111

Tel. 111

# Spezielle Events...

## *Special Events...*

In und um Arosa / *in and around Arosa*

### Freitag/Friday

- 14.00 Uhr            Matty Valentino Apres Ski Party in der  
KuhBar bei der Tschuggenhütte            Informationen über den Concierge
- Matty Valentino Apres Ski Party at the KuhBar  
near the Tschuggenhütte            information at the concierge desk*
- 17.00 Uhr            Eisdisco- Dancing on Ice!  
im Arosa Kongress- und Sportzentrum            Informationen über den Concierge  
Kosten: Erwachsene CHF 5.50, Kinder bis 16 CHF 3
- Dancing on Ice!  
at the Arosa Congress-and Sportscentre            information at the concierge desk  
Costs: adults CHF 5.50, kids under 16 years CHF 3

### Samstag/Saturday

- 10.00 Uhr            Curling: Altjahresturnier des CC Arosa  
im Curling Club Arosa Beat Maissen            Informationen über den Concierge
- Curling: Last Game in 2017 of the CC Arosa  
at the Curling Club Arosa Beat Maissen            information at the concierge desk

### Dienstag/Tuesday

- 13.45 Uhr            Schneeschuhwanderung Prätschli Trail  
Kosten: Erwachsene CHF 75, Kinder bis 12 Jahren CHF 55            Reservierung über den Concierge  
Anmeldung bis 18 Uhr am Vorabend
- Snowshoeing Prätschli Trail            Reservation at our Concierge desk  
Costs: For adults CHF 75, Children under 12 CHF 55  
Kindly sign up until 6 pm the evening prior*

### Donnerstag/Thursday

- 18.00 Uhr bis            Nachtschlitteln vom Tschuggen ins Tal  
ca. 20:30 Uhr            Kosten CHF 10            Informationen über den Concierge
- Sledging by Night            information at the concierge desk  
*from the Tschuggen mountain down to the village  
Costs CHF 10*