








Wochenprogramm / *weekly program*

von /*from*: 23.08.2019

bis /*to*: 29.08.2019

	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY
							
	23.08.2019	24.08.2019	25.08.2019	26.08.2019	27.08.2019	28.08.2019	29.08.2019
8.30	Aqua Fit	Aqua Fit	Aqua Fit			Aqua Fit	
9.00							
9.30	Yoga	Wirbelsäulen- gymnastik	Yogalates			Wirbelsäulen- gymnastik	
10.00							
10.30							
15.30							Pilates
16.00				Sommerdrink- workshop			
16.30							
17.00	Bodybalance	Deep Work			Boxing Workout	Bodybalance	Deep Work
17.30							
18.00							
18.30							
19.00	Lower Body	Full Body			Full Body		
19.30							

Alle Aktivitäten des Tschuggen Wochenprogrammes (ausser R1 Kurse) sind für unsere Gäste kostenfrei.
All mentioned activities of the Tschuggen weekly program (excl. R1 sessions) are free of charge for our guests.

- Reservierungen bis 18 Uhr am Vortag erforderlich / Reservations until 18.00 hrs on the day before

V Valsana Event – Treffpunkt im Valsana Hotel & Appartements / *Valsana Event - Meeting Point at the Valsana Hotel & Appartements*



Saunaaufguss in der Tschuggen Bergoase ist um 18 Uhr (täglich). / Daily sauna infusion at the Tschuggen Bergoase is at 18.00 hrs / (every day).



Wir freuen uns, mit dem R1 Sportsclub den deutschsprachigen Marktführer im Segment Personal Training als Partner zu begrüßen. / *We are delighted to welcome R1 Sportsclub, the German-language market leader in the personal training segment, to our hotel as a partner.*

Mehr Action gesucht? Fragen Sie am Concierge nach unseren Curated Adventures!
Looking for more adventures? Contact the Concierge for our Curated Adventures!

Spezielle Events...

Special Events...

In und um Arosa / *in and around Arosa*

Freitag/Friday

07:30 Pilze suchen mit Claudio Laager Informationen über den Concierge
Im Anschluss bereiten Sie ein Pilzrisotto zu

Mushrooming with Claudio Laager *information at the concierge desk*
Once back, you will prepare a delicious mushroom
risotto

Samstag/Saturday

10:00 Golf Schnupperkurs Informationen über den Concierge
Wo: Auf dem Golfplatz Maran
Preis: CHF 45 pro Person

Golf Course *information at the concierge desk*
Where: On the golf course in Maran.
Price: CHF 45 per person

Sonntag/Sunday

09:00 Gipfel Z'morga mit Panorama aussicht Informationen über den Concierge
Wo: im 360° Panoramarestaurant auf dem Weisshorn
Preis: CHF 28 für die Erwachsenen und CHF 13 für die Kinder

Mountaintop breakfast with a beautiful view *information at the concierge desk*
Where. in the 360° panoramarestaurant on the Weisshorn
Costs: CHF 28 per adult and CHF 13 for children

Montag/Monday

14:30 Heimatmuseum „Eggahus“ Informationen über den Concierge
Sonderausstellung „Lichtblick“

Local History Museum "Eggahus" *information at the concierge desk*
Special exhibition "Light view"

Dienstag/Tuesday

14:30 Alpengarten Maran Informationen über den Concierge
Führung durch den Alpengarten
Wo: Bei der Bushaltestelle Langlauf/Golf

Alpine garden Maran *information at the concierge desk*
Where: At the bus stop Langlauf/Golf
Costs: adults CHF 20, children until 12 years are free

Mittwoch/Wednesday

19.00 Tschuggen BBQ im La Collina Informationen über den Concierge
Kosten: Erwachsen CHF 65, Kind CHF 45
Wenn Sie Halbpension gebucht haben, ist das Barbeque inklusive

Tschuggen BBQ in the La Collina Restaurant *information at the concierge desk*
Costs: Adults CHF 65, Children CHF 45
If you booked half board, the barbeque is included

Donnerstag/Thursday

18:30 Mountainbike-Treff Informationen über den Concierge
Die unterschiedlichsten Biker treffen sich, um zusammen zu fahren
Treffpunkt: Am Bahnhof Arosa

Mountainbike-get-together *information at the concierge desk*
The most different biker are meeting to ride together
Meetingpoint: at the trainstation of Arosa