

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 15 Juli bis 21 Juli 2024

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 10.30 Tiefenentspannung*	10.00 - 10.30 Golf Stretch*	12.00 - 15.00 Sommerwanderung mit Gerhard**	09.00 - 09.45 Pilates*	11.30-12.45 Zirkeltraining*	10.00 - 10.45 Bauch Beine Po*
14.00 - 14.30 Rückenfit*	13.00 - 13.30 Hausführung*	13.00 - 13.45 Pilates*	11.30 - 12.00 Golf Stretch*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Aqua Fitness im Innenpool*
			13.00 - 13.30 Hausführung*	14.00 - 14.30 Aqua Fitness im Innenpool*	
15.00 - 15.30 Aqua Fitness im Innenpool*	14.00-14.45 Jumping Fitness*	15.00 - 15.30 Aqua Fitness im Innenpool*	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	16.30 - 17.00 Tiefenentspannung*	13.00 - 13.30 Hausführung*
	16.00 - 16.45 Faszientraining*		18.00 Gästeempfang mit musikalischer Begleitung in unserer Lobby	18.30 Verwöhnmenü	
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	21.00 - 23.30 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	18.30 Verwöhnmenü

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir Sie um eine Anmeldung an unserer Guest Relations. Bitte finden Sie sich 5 Minuten vor Kursbeginn am jeweiligen Treffpunkt ein.

*Vor Anmeldung bis eine Stunde vor Beginn ** Voranmeldung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr