

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 09. Dezember bis 15. Dezember 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 - 11.30 Stretch & Mobility*	10.30 - 11.30 Yoga*	11.30 - 12.15 Pilates*	10.00 - 11.00 Yoga*	11.00 - 11.45 Pilates*	10.00 - 10.45 Indoor Cycling*
10.00 - 10.45 Pilates*	13.00 - 13.30 Hausführung*	12.30 - 14.15 Bauch Beine Po*	12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Aqua Fitness im Innenpool*	12.00-15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	11.30 - 12.30 Yoga*
12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	13.30 - 14.15 Zirkeltraining*	13.00 - 13.30 Hausführung*	13.30-14.15 Zirkeltraining*	14.00 - 14.45 Faszientraining*	13.00 - 13.45 HIIT*	13.30 - 14.15 HIIT*
13.30 - 14.15 Bauch Beine Po*	15.00-15.45 Faszientraining*	14.00-14.45 Trampolin Fit*	15.00 - 15.30 Rückenfit*	15.30-16.15 Trampolin Fit*	14.30-15.15 Bauch Beine Po*	15.00 - 15.45 Zirkeltraining*
15.30 - 16.00 Rückenfit*	16.30 - 17.00 Tiefenentspannung*	15.30 - 16.00 Stretch & Mobility*	17.00 - 18.00 Yoga*	16.30 - 17.15 Pilates*	16.00 - 16.30 Aqua Fitness im Innenpool*	16.30 - 17.00 Stretch & Mobility*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Gästeempfang mit musikalischer Begleitung in unserer Lobby	17.00 - 18.00 Yoga*	16.30 - 17.00 Stretch & Mobility*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	16.30 - 17.00 Stretch & Mobility*
					21.00 - 00.00 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