

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 14. April 2025 bis 20. April 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	13.00 - 13.30 Hausführung*	11.00 - 11.30 Rückenfit*	12.00 - 12.45 HIIT*	11.00 - 11.30 Rückenfit*	11.30 - 12.00 Stretch & Mobility*	09.00 - 09.45 Oster Express Yoga Flow*
10.30 - 11.15 Bauch Beine Po*		12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	14.00 - 14.45 Bauch Beine Po*	12.00 - 15.00 Frühlingswanderung mit Gerhard**	13.00 - 13.45 Zirkeltraining*	11.00 - 11.45 Faszientraining*
12.30 - 13.00 Rückenfit*	13.30 - 14.00 Tiefenentspannung*	14.00 - 14.45 Zirkeltraining*	16.00 - 16.30 Stretch & Mobility*	14.00 - 14.30 Sixpack*	14.30 - 15.15 Faszientraining*	12.00 - 15.00 Frühlingswanderung mit Gerhard**
14.00 - 14.45 Zirkeltraining*				15.30 - 16.15 HIIT*	15.30 - 16.15 Jumping*	13.00 - 13.45 Trampolin Fit*
15.30 - 16.00 Stretch & Mobility*	15.30 - 16.00 Sixpack*	15.30 - 16.00 Tiefenentspannung*	17.00 - 18.15 Yin Yoga*	17.30 - 18.00 Tiefenentspannung*	16.30 - 17.30 Pilates meets Yoga Oster Special*	14.00 - 14.30 Rückenfit*
					18.00 Osterempfang mit musikalischer Begleitung	15.00 - 15.30 Sixpack*
18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	17.30 - 18.00 Stretch & Mobility*
					21.00 - 00.00 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	18.30 Verwöhnenmenü

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