

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 16. Dezember bis 22. Dezember 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	10.00 - 10.30 Rückenfit*	10.00 - 11.15 Yoga Flow*	10.00 - 10.45 Trampolin Fit*	10.30 - 11.45 Yoga Flow*	11.00 - 12.00 Pilates*	10.00 - 10.45 Indoor Cycling*
13.00 - 13.45 Faszientraining*	12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	12.00-12.45 Zirkeltraining*	11.30-12.30 Pilates*	12.30 - 13.15 Bauch Beine Po*	12.30 - 13.15 Trampolin Fit*	12.00 - 12.30 Aqua Fitness im Innenpool*
14.15 - 14.45 Tiefenentspannung*		13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Hausführung*	13.30 - 14.00 Sixpack*	13.00 - 13.45 Faszientraining*
15.30 - 16.15 HIIT*	14.30 - 15.15 HIIT*	14.00-14.45 Jumping*		13.00 - 13.30 Rückenfit*	14.30 - 15.15 Faszientraining*	14.30-15.00 Tiefenentspannung*
17.00 - 17.30 Rückenfit*	16.30 - 17.00 Stretch & Mobility*	16.00-16.30 Tiefenentspannung*	13.00 - 13.30 Rückenfit*	16.00-16.45 Zirkeltraining*	15.30 - 16.30 Yin Yoga*	14.30 - 15.00 Tiefenentspannung*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	17.30 - 18.00 Aqua Fitness im Innenpool*	17.00 - 18.00 Yin Yoga*	18.00 Gästeempfang mit musikalischer Begleitung in unserer Lobby	17.00 - 17.30 Stretch & Mobility*	16.00 - 16.45 HIIT*
					18.30 Verwöhnmenü	
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	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