

# 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*	14.30-15.00 Tiefenentspannung*	13.00 - 13.45 Faszientraining*
15.30 - 16.15 HIIT*	14.00-14.45 Jumping*			13.00 - 13.30 Rückenfit*	14.30 - 15.15 Faszientraining*		
17.00 - 17.30 Rückenfit*	16.30 - 17.00 Stretch & Mobility*	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	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	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