

# DER ÖSCHBERGHOF

## Aktivprogramm 17. Februar 2025 bis 23. Februar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08.45 - 09.15</b> Aqua Fitness im Innenpool*	<b>12.00 - 15.00</b> Winterwanderung mit Gerhard**	<b>10.00 - 10.30</b> Stretch & Mobility*	<b>10.30 - 11.15</b> Bauch Beine Po*	<b>11.00 - 11.45</b> HIIT*	<b>11.00 - 11.30</b> Rückenfit*	<b>11.00 - 11.45</b> Faszientraining*
<b>13.00 - 13.30</b> Hausführung*		<b>11.00 - 11.45</b> HIIT*	<b>12.00 - 12.30</b> Aqua Fitness im Innenpool*	<b>13.00 - 13.45</b> Pilates*	<b>12.00 - 12.45</b> Pilates*	<b>12.00 - 15.00</b> Winterwanderung mit Gerhard*
<b>13.30 - 14.15</b> Bauch Beine Po*	<b>14.00 - 14.45</b> Zirkeltraining*	<b>13.00 - 13.30</b> Hausführung*	<b>12.00 - 15.00</b> Winterwanderung mit Gerhard**	<b>14.30 - 15.00</b> Tiefenentspannung*	<b>14.00 - 14.30</b> Tiefenentspannung*	<b>13.30 - 14.00</b> Rückenfit*
<b>16.00 - 16.30</b> Stretch & Mobility*	<b>15.30 - 16.00</b> Rückenfit*	<b>13.00 - 13.30</b> Tiefenentspannung*	<b>14.00 - 14.30</b> Rückenfit*	<b>15.30 - 16.00</b> Sixpack*	<b>15.00 - 15.45</b> Zirkeltraining*	<b>15.00 - 15.45</b> Jumping*
		<b>15.00 - 15.45</b> Jumping*	<b>15.00 - 15.45</b> Zirkeltraining*	<b>17.00 - 18.00</b> Yoga Flow*	<b>17.00 - 18.15</b> Yin Yoga*	
<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>16.30 - 17.00</b> Sixpack*	<b>17.00 - 18.00</b> Yoga Flow*	<b>18.00 - 19.15</b> Yin Yoga*	<b>18.00</b> Gästeempfang in unserer Lobby	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>17.00-17.30</b> Stretch & Mobility*
<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>21.00 - 00.00</b> Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	<b>18.30</b> 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

