

# DER ÖSCHBERGHOF

## Aktivprogramm 20. Januar 2025 bis 26. Januar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	10.30 - 11.15 Bauch Beine Po*	12.00 - 12.30 Rückenfit*	10.30 - 11.00 Aqua Fitness im Innenpool*	11.30 - 12.30 Yoga Flow*	11.30 - 12.15 Bauch Beine Po*	10.30 - 11.00 Stretch & Mobility*
12.30 - 13.15 HIIT*	12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Hausführung*	11.30 - 12.15 Pilates*	13.30 - 14.15 Trampolin Fit*	12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	11.00 - 11.30 Aqua Fitness im Innenpool*
13.00 - 13.30 Hausführung*			12.45 - 13.30 Faszientraining*			15.00 - 15.30 Sixpack*
14.00-14.30 Sixpack*	14.00 - 14.45 Zirkeltraining*	14.00 - 14.30 Stretch & Mobility*	13.30 - 14.00 Sixpack*	15.45 - 16.30 HIIT*	14.30 - 15.15 Indoor Cycling*	14.15 - 15.00 Faszientraining*
15.00-15.30 Stretch & Mobility*	16.00 - 16.45 Faszientraining*		14.00 - 14.45 Indoor Cycling*			16.00 - 16.30 Stretch & Mobility*
17.30-18.00 Tiefenentspannung*	17.30 - 18.00 Rückenfit*	17.30 - 18.45 Yin Yoga*	17.00 - 18.00 Yoga Flow*	17.00 - 17.45 Pilates*	17.00 - 18.15 Yin Yoga*	17.30-18.00 Tiefenentspannung*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 - 18.30 Stretch & Mobility*	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby	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

SPA & GYM	Schwimmbad	Guest Relations	Esszimmer	Outdoor	Bar
-----------	------------	-----------------	-----------	---------	-----