

# DER ÖSCHBERGHOF

## Aktivprogramm 21. Oktober bis 27. Oktober 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 - 11.30 Tiefenentspannung*	09.30 - 10.15 Zirkeltraining*	10.00 - 10.30 Tiefenentspannung*	10.00 - 10.30 Tiefenentspannung*	09.30-10.30 Yoga*	12.00 - 15.00 Herbstwanderung mit Gerhard**
10.00 - 11.00 Yoga*	12.00-15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	11.30 - 12.00 Rückenfit*	12.00 - 15.00 Herbstwanderung mit Gerhard**	12.30-13.15 Bauch Beine Po*	11.30-12.00 Aqua Fitness*	
12.30-13.15 Bauch Beine Po*	14.00 - 14.30 Golf Stretch*	13.00-14.00 Jumping*	12.30 - 13.15 HIIT*	14.00 - 14.30 Golfstretch*	13.00 - 13.45 Zirkeltraining*	14.00 - 14.30 Rückenfit*
15.00 - 15.30 Rückenfit*	15.30 - 16.00 Aqua Fitness im Innenpool*	15.00 - 15.30 Golf Stretch*	14.30 - 15.15 Bauch intensiv*	16.00 - 16.45 Faszientraining*	15.00 - 16.00 Jumping*	15.00 - 15.45 HIIT*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Gästeempfang mit musikalischer Begleitung in unserer Lobby	17.15 - 18.00 Golf Fit*	17.15 - 18.00 Bauch Beine Po*
18.30 Verwöhnmenü	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	

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.

\*Voranmeldung bis eine Stunde vor Beginn \*\* Voranmeldung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr