

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 22 Juli bis 28 Juli 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	10.30 - 11.00 Tiefenentspannung*	13.00 - 13.30 Aqua Fitness im Innenpool*	09.30 - 10.15 Pilates*	10.00 - 10.30 Rückenfit*	09.30 - 10.00 Golf Stretch*	08.30 - 09.30 Yoga*
10.00 - 10.45 Pilates*	12.00 - 15.00 Sommerwanderung mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 15.00 Sommerwanderung mit Gerhard**	14.00-14.45 Zirkeltraining*	13.00-13.45 Bauch Beine Po*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**
13.00 - 13.30 Rückenfit*	14.00 - 14.30 Golf Stretch*		13.00 - 13.30 Aqua Fitness im Innenpool*	16.00 - 16.30 Aqua Fitness im Innenpool*	16.30 - 17.00 Tiefenentspannung*	13.00 - 13.45 Faszientraining*
15.00 - 15.45 Faszientraining*	15.30 - 16.15 Faszientraining*	15.00 - 15.30 Tiefenentspannung*	17.30 - 18.30 Yoga*	18.00 Gästeempfang mit musikalischer Begleitung in unserer Lobby	18.30 Verwöhnmenü	15.00 - 15.30 Rückenfit*
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.

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