

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 24. Februar 2025 bis 02. März 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 - 11.30 Sixpack*	11.00 - 11.30 Stretch & Mobility*	11.00 - 11.45 Pilates*	11.00 - 11.30 Stretch & Mobility*	12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard*	11.00 - 11.45 Pilates*
10.30 - 11.00 Stretch & Mobility*	12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Hausführung*	13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	13.45 - 14.15 Tiefenentspannung*	14.30 - 15.15 Bauch Beine Po*
13.30 - 14.15 HIIT*	14.00 - 14.45 Zirkeltraining*	13.30 - 14.15 Bauch Beine Po*	13.30 - 14.00 Rückenfit*		14.30 - 15.00 Sixpack*	
15.00 - 15.45 Bauch Beine Po*	16.00 - 16.30 Rückenfit*	15.00 - 15.45 Faszientraining*	15.00 - 15.45 Faszientraining*	14.00 - 14.45 HIIT*	15.30 - 16.15 Zirkeltraining*	16.00 - 16.30 Rückenfit*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	16.00 - 16.45 Zirkeltraining*	17.00 - 18.15 Yin Yoga*	17.30-18.00 Tiefenentspannung*
			16.30 - 17.00 Aqua Fitness im Innenpool*	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby	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