

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 24. März 2025 bis 30. März 2025

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|--|---|---|---|---|
| 08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool* | 12.00 - 15.00 Frühlingswanderung mit Gerhard** | 11.00 - 11.45 Zirkeltraining* | 13.00 - 13.30 Sixpack* | 12.00 - 15.00 Frühlingswanderung mit Gerhard** | 12.30 - 13.15 Zirkeltraining* | 11.00 - 11.45 Pilates* |
| 10.30 - 11.15 Bauch Beine Po* | 13.00 - 13.30 Hausführung* | 14.00 - 14.45 HIIT* | 13.00 - 13.30 Hausführung* | 14.30 - 15.15 HIIT* | 14.15 - 15.00 Jumping* | 12.00 - 15.00 Frühlingswanderung mit Gerhard** |
| 14.00 - 14.30 Rückenfit* | 14.30 - 15.15 Faszientraining* | 15.30 - 16.00 Tiefenentspannung* | 15.00 - 15.30 Stretch & Mobility* | 15.45 - 16.30 Faszientraining* | 15.30 - 16.00 Sixpack* | 14.00 - 14.30 Stretch & Mobility* |
| 15.30 - 16.00 Stretch & Mobility* | 16.30 - 17.00 Stretch & Mobility* | 17.30 - 18.00 Rückenfit* | 17.00 - 18.15 Yin Yoga* | 17.30 - 18.00 Rückenfit* | 17.00 - 18.00 Yoga Flow* | 15.00 - 15.30 Rückenfit* |
| 18.30 Verwöhnmenü | 18.30 Verwöhnmenü | 18.30 Verwöhnmenü | 18.30 Verwöhnmenü | 18.00 Gästeempfang in unserer Lobby | 18.30 Verwöhnmenü | 16.00 - 16.45 Jumping* |
| | | | | 18.30 Verwöhnmenü | 21.00 - 00.00 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer | 17.30 - 18.00 Tiefenentspannung* |
| | | | | | | 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