

# DER ÖSCHBERGHOF

## Aktivprogramm 29 Juli bis 04 August 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08.45 - 09.15</b> Aqua Fitness im Innenpool*	<b>11.00 - 11.30</b> Aqua Fitness im Innenpool*	<b>12.00 - 15.00</b> E-Bike Tour mit Gerhard**	<b>09.00 - 09.45</b> Pilates*	<b>10.00 - 10.45</b> Bauch Beine Po*	<b>09.00 - 09.45</b> Pilates*	<b>08.30 - 09.30</b> Yoga*
<b>10.30 - 11.00</b> Golf Stretch*		<b>13.00 - 13.30</b> Hausführung*	<b>13.00 - 13.30</b> Hausführung*	<b>13.00 - 13.30</b> Hausführung*	<b>13.00-13.45</b> Faszientraining*	<b>11.30 - 12.00</b> Tiefenentspannung*
<b>14.00 - 14.45</b> Bauch Beine Po*	<b>14.00 - 14.45</b> Zirkeltraining*		<b>16.00 - 16.30</b> Tiefenentspannung*	<b>15.30 - 16.00</b> Tiefenentspannung*	<b>15.00 - 15.30</b> Aqua Fitness im Innenpool*	<b>12.00 - 15.00</b> E-Bike Tour mit Gerhard**
<b>16.00 - 16.45</b> Faszientraining*	<b>16.00 - 16.30</b> Rückenfit*	<b>17.30 - 18.30</b> Yoga*		<b>16.30 - 17.00</b> Rückenfit*	<b>16.30 - 17.00</b> Rückenfit*	
<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>18.00</b> Gästeempfang mit musikalischer Begleitung in unserer Lobby	<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>16.00 - 16.30</b> Tiefenentspannung*
				<b>18.30</b> Verwöhnmenü	<b>21.00 - 00.00</b> Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	<b>18.30</b> 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