

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 04. Mai bis 10. Mai 2026

Für aktuelle News & Angebote
QR-Code scannen und App
herunter laden.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:45 – 9:15 Aqua Fitness Innenpool	11:00 – 11:30 Sixpack GYM	11:00 – 11:30 Aqua Fitness Innenpool	12:00 – 15:00 E-Bike Tour mit Gerhard GUEST RELATIONS	12:00 – 12:45 Faszientraining GYM	12:30 – 13:00 Rückenfit GYM	9:00 – 10:00 Yoga Flow GYM
11:00 – 11:30 Rückenfit GYM	13:00 – 13:30 Hausführung GUEST RELATIONS	12:00 – 12:30 Sixpack GYM	13:00 – 13:30 Tiefenentspannung GYM	14:00 – 14:30 Tiefenentspannung GYM	15:00 – 15:45 Bauch Beine Po GYM	12:30 – 13:00 Tiefenentspannung GYM
12:00 – 15:00 Frühlingswanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	13:30 – 14:00 Stretch & Mobility GYM	14:00 – 14:45 Zirkeltraining GYM	14:00 – 14:30 Stretch & Mobility GYM	16:00 – 16:45 Jumping GYM	16:30 – 17:00 Stretch & Mobility GYM	14:30 – 15:00 Sixpack GYM
14:30 – 15:15 Bauch Beine Po GYM	15:30 – 16:15 Pilates GYM	15:30 – 16:00 Rückenfit GYM	17:00 – 18:15 Yin Yoga GYM	18:00 – 19:00 Gästeempfang LOBBY	21:00 – 23:30 Musikalischer Ausklang Wohnzimmer	16:00 – 16:45 Jumping GYM

Wir bitten Sie, sich bei Kursen bis eine Stunde vor Kursbeginn und bei Outdoor-Aktivitäten bis 10.00 Uhr des jeweiligen Tages an unserer Guest Relations anzumelden. Bitte finden Sie sich 5 Minuten vor Kursbeginn am jeweiligen Treffpunkt ein. Vielen Dank



Spa & Gym



Schwimmbad



Guest Relations



Esszimmer



Outdoor



Bar