

# DER ÖSCHBERGHOF

## Aktivprogramm 19. Januar bis 25. Januar 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	13.00 – 13.30 Rückenfit GYM	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	12.30 – 13.00 Aqua Fitness Innenpool	12.30 – 13.00 Rückenfit GYM	11.30 – 12.15 Zirkeltraining GYM	11.30 – 12.00 Tiefenentspannung GYM
13.00 – 13.45 Faszientraining GYM	13.00 – 13.30 Hausführung GUEST RELATIONS	13.00 – 13.30 Stretch & Mobility GYM	13.00 – 13.30 Hausführung GUEST RELATIONS	13.45 – 14.30 Trampolin Fit GYM	13.30 – 14.15 Pilates GYM	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS
14.30 – 15.00 Sixpack GYM	14.00 – 14.45 Zirkeltraining GYM	14.30 – 15.15 Faszientraining GYM	13.30 – 14.00 Tiefenentspannung GYM	15.00 – 15.30 Sixpack GYM	15.00 – 15.30 Aqua Fitness Innenpool	13.30 – 14.00 Stretch & Mobility GYM
15.30 – 16.15 Pilates GYM	16.00 – 16.30 Stretch & Mobility GYM	15.45 – 16.15 Tiefenentspannung GYM	15.30 – 16.00 Sixpack GYM	16.00 – 16.30 Tiefenentspannung GYM	16.30 – 17.30 Vinyasa Yoga GYM	15.00 – 15.45 Pilates GYM
				18.00 – 19.00 Gästeempfang LOBBY	21.00 – 23.30 Musikalischer Ausklang Wohnzimmer	16.30 – 17.45 Yin Yoga 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