

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 02. März bis 08. März 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 Hausführung GUEST RELATIONS	10.00 – 10.45 Pilates GYM	13.00 – 13.30 Hausführung GUEST RELATIONS	10.30 – 11.00 Rückenfit GYM	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	10.00 – 11.00 Good Morning Yoga Flow GYM
11.00 – 11.30 Rückenfit GYM				12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	12.30 – 13.00 Tiefenentspannung GYM	
12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	14.00 – 14.45 Zirkeltraining GYM	12.00 – 12.30 Stretch & Mobility GYM	13.30 – 14.00 Sixpack GYM	13.30 – 14.00 Stretch & Mobility GYM	14.30 – 15.15 Trampolin Fit GYM	11.30 – 12.00 Aqua Fitness Innenpool
14.00 – 14.45 Bauch Beine Po GYM	15.15 – 15.45 Tiefenentspannung GYM	14.00 – 14.45 HIIT GYM	14.30 – 15.15 Faszientraining GYM	14.30 – 15.15 HIIT GYM	15.30 – 16.00 Sixpack GYM	14.30 – 15.15 Zirkeltraining GYM
15.30 – 16.15 Pilates GYM	16.00 – 16.30 Sixpack GYM	16.00 – 16.30 Tiefenentspannung GYM	17.00 – 18.15 Yin Yoga GYM	16.00 – 16.30 Tiefenentspannung GYM	16.30 – 17.30 Yoga Flow GYM	16.00 – 16.30 Stretch & Mobility GYM
				18.00 – 19.00 Gästeempfang LOBBY	21.00 – 23.30 Musikalischer Ausklang Wohnzimmer	

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