

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 02. Juni 2025 bis 08. Juni 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	10.30 - 11.00 Sixpack*	11.00 - 11.45 Faszientraining*	13.00 - 13.30 Hausführung*	11.30 - 12.15 Bauch Beine Po*	10.30 - 11.00 Stretch & Mobility*	11.00 - 11.45 Hot Pilates*
10.30 - 11.15 Zirkeltraining*	13.00 - 13.30 Hausführung*	13.30 - 14.00 Tiefenentspannung*	14.30 - 15.15 HIIT*	13.30 - 14.15 Faszientraining*	12.30 - 13.15 HIIT*	14.30 - 15.15 Bauch Beine Po*
13.30 - 14.00 Rückenfit*	14.30 - 15.15 Bauch Beine Po*	14.30 - 15.15 Jumping*		15.00 - 15.30 Sixpack*	14.30 - 15.15 Jumping*	16.00 - 16.30 Sixpack*
15.30 - 16.00 Tiefenentspannung*	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	16.00 - 16.30 Stretch & Mobility*		17.00 - 18.15 Yin meets Vinyasa Yoga*	16.00 - 16.30 Rückenfit*	
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Offizieller Pfingstempfang in unserer Lobby	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby	17.00 - 17.30 Stretch & Mobility*
					18.30 Verwöhnmenü	
					21.00 - 00.00 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	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