DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 09. Juni 2025 bis 15. Juni 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	**13.00 - 13.30** Hausführung*	**11.30 - 12.15** Bauch Beine Po*	**13.00 - 13.30** Hausführung*	**13.00 - 13.30** Hausführung*	**12.30 - 13.15** Indoor Cycling*	**11.30 - 12.15** Pilates*
11.00 - 11.45 Yoga meets Pilates*	**14.30 - 15.15** Faszientraining*	**14.30 - 15.00** Rückenfit*	**15.00 - 15.45** Pilates*	**14.00 - 14.45** Pilates*	**14.30 - 15.00** Strtech & Mobility*	**13.00 - 13.30** Sixpack*
14.30 - 15.15 Zirkeltraining*	**16.00 - 16.45** HIIT*			**16.00 - 16.30** Tiefenentspannung*	**15.30 - 16.15** HIIT*	**14.30 - 15.15** Faszientraining*
16.00 - 16.30 Sixpack*	**18.00 - 18.30** Stretch & Mobility*	**16.30 - 17.15** Zirkeltraining*	**16.15 - 16.45** Tiefenentspannung*	**18.00** Gästeempfang in unserer Lobby	**17.00 - 18.00** Yoga Flow*	**16.00 - 16.45** Trampolin Fit*
					18.30 Verwöhnmenü	
18.30 Verwöhnmenü	**18.30** Verwöhnmenü	**18.30** Verwöhnmenü	**18.30** Verwöhnmenü	**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.
*Voranmeldung bis eine Stunde vor Beginn ** Voranmeldung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr

SPA & GYM | Schwimmbad | Guest Relations | Esszimmer | Outdoor | Bar