

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 11. Mai bis 17. 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	11:30 – 12:00 Rückenfit GYM	11:30 – 12:00 Sixpack GYM	13:00 – 13:45 Faszientraining GYM	11:30 – 12:00 Stretch & Mobility GYM	13:00 – 13:30 Tiefenentspannung GYM	13:30 – 14:00 Tiefenentspannung GYM
12:00 – 15:00 E-Bike Tour mit Gerhard GUEST RELATIONS	12:00 – 15:00 Frühlingswanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	13:00 – 13:30 Hausführung GUEST RELATIONS	14:00 – 14:30 Aqua Fitness Innenpool	12:00 – 15:00 E-Bike Tour mit Gerhard GUEST RELATIONS	14:00 – 14:45 Jumping GYM	
14:30 – 15:00 Sixpack GYM	13:00 – 13:30 Hausführung GUEST RELATIONS	14:00 – 14:30 Tiefenentspannung GYM	15:15 – 16:00 Bauch Beine Po GYM	13:30 – 14:00 Rückenfit GYM	16:30 – 17:30 Yoga x Pilates GYM	14:30 – 15:15 Bauch Beine Po GYM
15:30 – 16:00 Tiefenentspannung GYM	15:00 – 15:30 Stretch & Mobility GYM	16:30 – 17:15 Pilates GYM	17:00 – 18:15 Yin Yoga GYM	14:30 – 15:00 Aqua Fitness Innenpool	18:00 – 19:00 Gästeempfang mit musikalischer Begleitung LOBBY	16:00 – 16:30 Stretch & Mobility GYM
					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