

# DER ÖSCHBERGHOF

## Aktivprogramm 12. Januar bis 18. Januar 2026

Für aktuelle News & Angebote  
QR-Code scannen und App  
herunter laden.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 – 11.00 Rückenfit GYM	12.30 – 13.15 Zirkeltraining GYM	10.30 – 11.00 Stretch & Mobility GYM	11.00 – 11.30 Tiefenentspannung GYM	11.00 – 11.30 Stretch & Mobility GYM	11.00 – 12.00 Hatha Yoga GYM	10.00 – 11.15 Yin Yoga GYM
	13.00 – 13.30 Hausführung GUEST RELATIONS	12.00 – 12.45 HIIT GYM	13.00 – 13.45 Bauch Beine Po GYM	13.00 – 13.30 Sixpack GYM	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	12.30 – 13.00 Sixpack GYM
14.00 – 14.30 Sixpack GYM	14.15 – 14.45 Tiefenentspannung GYM	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	13.00 – 13.30 Hausführung GUEST RELATIONS	14.30 – 15.00 Tiefenentspannung GYM	13.15 – 13.45 Rückenfit GYM	14.00 – 14.45 Trampolin Fit GYM
16.00 – 16.30 Tiefenentspannung GYM	15.30 – 16.00 Stretch & Mobility GYM	15.30 – 16.00 Rückenfit GYM	15.30 – 16.00 Rückenfit GYM	15.30 – 16.15 Pilates GYM	15.30 – 16.15 Zirkeltraining GYM	15.30 – 16.15 Pilates GYM
				18.00 – 19.00 Gästeempfang LOBBY	21.00 – 23.30 Musikalischer Ausklang Wohnzimmer	17.00 – 17.30 Stretch & Mobility 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