

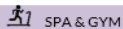
DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 13. Oktober 2025 bis 19. Oktober 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 - 11.30 Rückenfit*	10.30 - 11.00 Aqua Fitness im Innenpool*	10.30 - 11.00 Rückenfit*	10.30 - 11.00 Stretch & Mobility*	10.30 - 11.00 Sixpack*	12.00 - 15.00 Herbstwanderung mit Gerhard**
13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 15.00 Herbstwanderung mit Gerhard**	12.00 - 12.30 Tiefenentspannung*	12.00 - 12.30 Tiefenentspannung*	12.00 - 12.30 Tiefenentspannung*	14.00 - 14.45 HIIT*	13.00 - 13.30 Aqua Fitness im Innenpool*
13.30 - 14.15 Zirkeltraining*	15.30 - 16.00 Stretch & Mobility*	12.00 - 15.00 Herbstwanderung mit Gerhard**	14.00 - 14.30 Sixpack*	14.00 - 14.45 Zirkeltraining*	16.00 - 16.30 Stretch & Mobility*	14.30 - 15.00 Sixpack*
15.30 - 16.00 Stretch & Mobility*	17.15 - 17.45 Tiefenentspannung*	14.00 - 14.45 HIIT*	17.00 - 18.00 Yoga Flow*	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby*	18.30 Verwöhnmenü	15.30 - 16.15 Faszientraining*
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.

*Vorankündigung bis eine Stunde vor Beginn ** Vorankündigung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr



SPA & GYM



Schwimmbad



Guest Relations



Esszimmer



Outdoor



Bar