

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 16. Juni 2025 bis 22. 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 HIIT*	11.00 - 11.45 Pilates*	11.30 - 12.00 Stretch & Mobility*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	09.00 - 10.00 Good Morning Yoga Flow*
12.30 - 13.15 Zirkeltraining*	14.00 - 14.30 Sixpack*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Hausführung*	13.30 - 14.15 Zirkeltraining*	13.00 - 13.30 Tiefenentspannung*	12.30 - 13.15 Zirkeltraining*
15.00 - 15.30 Stretch & Mobility*	15.00 - 15.45 Pilates*	13.30 - 14.00 Rückenfit*	13.30 - 14.00 Sixpack*	15.30 - 16.15 Jumping*	14.00 - 14.45 Faszientraining*	14.00 - 14.45 Indoor Cycling*
16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	16.30 - 17.00 Tiefenentspannung*	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	14.30 - 15.15 Bauch Beine Po*	17.00 - 18.00 Yoga Flow*	15.30 - 16.15 Pilates*	16.00 - 16.30 Stretch & Mobility*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Offizieller Fronleichnamsempfang in unserer Lobby	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü
				18.30 Verwöhnmenü	21.00 - 00.00 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	

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

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