

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 23. März bis 29. März 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	11:00 – 11:30 Stretch & Mobility GYM	10:30 – 11:00 Aqua Fitness Innenpool	13:00 – 13:30 Rückenfit GYM	12:00 – 12:30 Rückenfit GYM	12:30 – 13:00 Tiefenentspannung GYM	11:00 – 11:30 Stretch & Mobility GYM
12:00 – 15:00 Frühlingswanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	13:00 – 13:30 Hausführung GUEST RELATIONS	12:00 – 15:00 E-Bike Tour mit Gerhard GUEST RELATIONS	13:00 – 13:30 Hausführung GUEST RELATIONS	14:00 – 14:30 Sixpack GYM	13:30 – 14:00 Sixpack GYM	12:00 – 15:00 Frühlingswanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS
14:00 – 14:45 Bauch Beine Po GYM	14:00 – 14:45 Pilates GYM	14:00 – 14:45 Zirkeltraining GYM	14:30 – 15:15 Faszientraining GYM	16:00 – 16:45 Jumping GYM	14:30 – 15:00 Stretch & Mobility GYM	13:00 – 13:30 Rückenfit GYM
16:00 – 16:30 Stretch & Mobility GYM	16:00 – 16:30 Sixpack GYM	16:30 – 17:00 Tiefenentspannung GYM	16:00 – 16:30 Tiefenentspannung GYM	17:00 – 17:30 Stretch & Mobility GYM	16:00 – 16:45 Jumping GYM	14:30 – 15:00 Aqua Fitness Innenpool
			17:00 – 18:15 Yin Yoga GYM	18:00 – 19:00 Gästeempfang LOBBY	21:00 – 23:30 Musikalischer Ausklang Wohnzimmer	15:30 – 16:15 Pilates 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