

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 24. November 2025 bis 30. November 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 - 11.30 Aqua Fitness im Innenpool*	12.00 - 15.00 Herbstwanderung mit Gerhard**	11.00 - 11.30 Rückenfit*	12.00 - 12.30 Aqua Fitness im Innenpool*	13.00 - 13.30 Tiefenentspannung*	12.00 - 13.00 Feel Good Yoga Flow*
13.00 - 13.45 Zirkeltraining*	14.30 - 15.00 Rückenfit*	13.45 - 14.30 Zirkeltraining*	13.00 - 13.30 Hausführung*	14.00 - 14.45 Faszientraining*	14.00 - 14.45 Trampolin Fit*	14.00 - 14.45 Indoor Cycling*
14.30 - 15.00 Sixpack*		15.00 - 15.30 Sixpack*	14.30 - 15.00 HIIT*	15.30 - 16.15 Pilates*	15.00 - 15.30 Aqua Fitness im Innenpool*	15.00 - 15.30 Stretch & Mobility*
15.30 - 16.00 Stretch & Mobility*	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	16.30 - 17.00 Stretch & Mobility*	16.30 - 17.45 Yin Yoga*	16.00 - 16.30 Sixpack*	16.00 - 16.30 Rückenfit*
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby	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.

*Vor Anmeldung bis eine Stunde vor Beginn ** Voranmeldung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr

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