

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 26. Mai 2025 bis 01. Juni 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	10.30 - 11.15 Faszientraining*	10.30 - 11.15 Zirkeltraining*	10.30 - 11.00 Sixpack*	11.30 - 12.00 Tiefenentspannung*	10.30 - 11.00 Aqua Fitness im Innenpool*	10.00 - 10.30 Rückenfit*
11.00 - 11.45 Bauch Beine Po*	13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 12.30 Rückenfit*	11.30 - 12.15 Faszientraining*	13.00 - 13.45 HIIT*	13.00 - 13.45 Golf Fit*	
13.30 - 14.00 Sixpack*	14.00 - 14.45 HIIT*	13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Hausführung*	15.00 - 15.30 Sixpack*	11.00 - 12.00 Yoga Flow*
14.30 - 15.15 Zirkeltraining*	15.30 - 16.15 Jumping*	15.00 - 15.45 Indoor Cycling*	15.00 - 15.45 Golf Fit*	15.00 - 15.30 Sixpack*	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	14.00 - 14.45 Zirkeltraining*
16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	17.00 - 17.30 Rückenfit*	16.30 - 17.00 Stretch & Mobility*	17.00 - 17.30 Tiefenentspannung*	17.00 - 17.30 Rückenfit*	17.00 - 18.00 Yoga Flow*	16.00 - 16.45 HIIT*
18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.00 Gästeempfang mit musikalischer Begleitung in unserer Lobby	
					21.00 - 00.00 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	18.30 Verwöhnenmenü

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