

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 28. April 2025 bis 04. Mai 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 - 11.30 Sixpack*	11.00 - 11.45 Faszientraining*	10.30 - 11.15 Bauch Beine Po*	13.00 - 13.45 HIIT*	12.00 - 15.00 Frühlingswanderung mit Gerhard**	11.30 - 12.15 Bauch Beine Po*
11.00 - 11.30 Rückenfit*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 12.30 Stretch & Mobility*	14.30 - 15.15 Trampolin Fit*	13.00 - 13.30 Hausführung*	14.30 - 15.15 HIIT*
14.00 - 14.45 HIIT*	14.30 - 15.15 Zirkeltraining*	14.00 - 14.45 Indoor Cycling*	14.00 - 14.15 Zirkeltraining*	16.00 - 16.30 Rückenfit*	13.00 - 13.45 Zirkeltraining*	16.00 - 16.30 Rückenfit*
15.30 - 16.00 Stretch & Mobility*	16.00 - 16.45 Golf-Fit*	15.30 - 16.00 Sixpack*	15.30 - 16.15 Jumping*	17.00 - 18.00 Yoga Flow*	15.00 - 15.45 Faszientraining*	18.00 - 18.30 Stretch & Mobility*
18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	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