







# D E R Ö S C H B E R G H O F

## Aktivprogramm vom 11. bis 17. Oktober 2021

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  | Samstag                               | Sonntag  |
|---|---|---|--|--|---------------------------------------|--|
| 08.45 – 09.15<br>Aqua Fitness<br>im Innenpool*    | 11.00 – 11.30<br>Aqua Fitness<br>im Innenpool*            | 10.00 – 10.45<br>Zirkeltraining*                            | 10.00 – 10.30<br>Aqua Fitness<br>im Innenpool*           | 11.00 – 11.45<br>Bauch Beine Po*                       | 09.30 – 10.30<br>Pilates*             | 11.00 – 11.45<br>Sunday Special*   |
| 11.00 – 11.30<br>Rücken Fit*                      | 13.30<br>Hausführung*                                     | 13.30<br>Hausführung*                                       |  | 12.00 – 15.00<br>Herbstwanderung<br>mit Bernd**        | 13.30<br>Hausführung*                 | 11.00 – 17.00<br>Öffentliche Führung<br>Museum ART.Plus<br>„VOLLGAS –<br>FULL SPEED“<br>Eintritt frei! |
| 12.00 – 15.00<br>Herbstwanderung<br>mit Gerhard** |   | 17.00 – 17.30<br>Rücken Fit*                                | 13.30<br>Hausführung*                                    | 15.00 – 15.45<br>Faszientraining*                      | 13.00 – 13.45<br>Faszientraining*     |  |
| 13.00 – 13.45<br>Faszientraining*                 | 15.00 – 15.45<br>Bauch Beine Po*                          | 18.00 – 19.00<br>Yoga*                                      | 15.00 – 15.30<br>Bauch Beine Po*                         | 14.00 – 16.00<br>Pianomusik<br>in der Lobby            | 14.00 – 15.00<br>Golfschnupperkurs*** | 13.00 – 13.45<br>Faszientraining*  |
| 13.30<br>Hausführung*                             | 17.00 – 17.30<br>Tiefenentspannung*                       | 18.00<br>Premium Rum Tasting<br>in der Bar*<br>38,00 € p.P. | 18.00 – 18.30<br>Rücken Fit*                             | 15.00 – 15.45<br>Cardio Fit*                           |                                       | 13.30<br>Hausführung*  |
|   | 18.00<br>Gin-Tonic Tasting<br>in der Bar*<br>38,00 € p.P. |   | 18.00<br>Portwein Tasting<br>in der Bar*<br>45,00 € p.P. | 17.00 – 17.30<br>Aqua Fitness<br>im Innenpool*         | 17.00 – 17.45<br>Zirkeltraining*      | 15.00 – 15.45<br>Bauch Beine Po*   |
| 17.00 – 17.45<br>Zirkeltraining*                  | 18.30<br>Verwöhnenmenü                                    | 18.30<br>Verwöhnenmenü                                      | 18.30<br>Verwöhnenmenü                                   | 18.00<br>Cognac Tasting<br>in der Bar*<br>28,00 € p.P. | 18.30<br>Verwöhnenmenü                | 17.00 – 17.30<br>Rücken Fit*   |
| 18.30<br>Verwöhnenmenü                            |   |   |  | 19.00 – 19.30<br>Tiefenentspannung*                    |                                       | 18.30<br>Verwöhnenmenü   |

|  |   |  |  |  |   |
|--|---|--|--|--|---|
|  Gym |  Schwimmbad |  Guest Relations |  Esszimmer |  Outdoor |  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.  
 \*Vorankündigung bis eine Stunde vor Beginn \*\* Vorankündigung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr \*\*\* Vorankündigung am Vortag 18.00 Uhr