

DER ÖSCHBERGHOF

Selfcare Vital Season vom 22. bis 28. November 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 – 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	10.30 – 11.15 Bauch Beine Po*	09.00 – 09.30 Aqua Fitness im Innenpool*	11.30 – 12.00 Rücken Fit*	10.00 – 10.45 Bauch Beine Po*	10.30- 10.30 Rücken Fit*	10.00 – 10.45 SWIM & DRINK* 11.00 – 17.00 Ausstellung im Museum ART.plus „DURCHSTARTEN - TAKE OFF“ Eintritt frei!
11.00 – 11.30 Rücken Fit*		10.00 – 10.45 HIIT*			11.00 – 11.45 HIIT*	
13.30 Hausführung*	12.00 – 15.00 Herbstwanderung mit Gerhard**	12.00 – 15.00 Herbstwanderung mit Gerhard**	12.00 – 15.00 Herbstwanderung mit Bernd**	13.30 Hausführung*	13.00 – 13.45 Faszientraining*	11.00 – 11.30 Rücken Fit*
15.00 – 15.45 Cardio Power*	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	14.00 – 16.00 Pianomusik in der Lobby	13.30 Hausführung*	
17.00 – 17.30 Aqua Fitness im Innenpool*	15.00 – 16.15 TrimmdichPfad*	15.00 – 15.30 Rücken Fit*	14.00 – 14.30 Aqua Fitness im Innenpool*	15.00 – 15.45 Cardio Power*	16.00 – 17.00 Pilates*	13.30 Hausführung*
17.00 – 18.00 Alkoholfreier Cocktailkurs in der Bar* max. 6 Personen	17.00 – 17.45 Cardio Power*	16.00 – 17.00 Wein Degustation im Esszimmer* 50,00 € p.P. max. 8 Personen	17.15 – 19.30 Immun Night*	15.00 – 15.30 Aqua Fitness im Innenpool*	17.00 – 17.45 Bauch Beine Po*	13.30 – 13.45 Cardio Power*
18.30 Verwöhnenü	18.30 Verwöhnenü	17.00 – 18.00 Yoga*	18.30 Verwöhnenü	17.00 – 17.30 Tiefenentspannung*	18.30 Verwöhnenü	15.00 – 15.45 Zirkeltraining*
		18.30 Verwöhnenü		18.30 Verwöhnenü	20.30 – 23.30 Musikalischer Ausklang	17.00 – 17.30 Aqua Fitness im Innenpool*
						18.30 Verwöhnenü

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.
 *Vorankmeldung bis eine Stunde vor Beginn ** Vorankmeldung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr