

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 01. September 2025 bis 07. September 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Probefahrten mit den aktuellen Modellen von Mercedes-Benz und Mercedes-AMG – u.a. mit dem neuen, vollelektrischen CLA mit EQ-Technologie zwischen Montag 12:00 Uhr und Donnerstag 12:00 Uhr möglich				11.00 - 11.30 Rückenfit*	14.00 - 14.45 HIIT*	11.00 - 11.30 Aqua Fitness im Innenpool*
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 - 11.30 Stretch & Mobility*	11.00 - 11.30 Aqua Fitness im Innenpool*	13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 15.00 Sommerwanderung mit Gerhard**	15.45 - 16.15 Sixpack*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**
12.00 - 12.30 Stretch & Mobility*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	13.30 - 14.00 Sixpack*	13.15 - 14.00 Faszientraining*	15.00 - 15.30 Sixpack*	17.30 - 18.00 Rückenfit*	13.45 - 14.30 Pilates*
13.30 - 14.15 Pilates*	15.30 - 16.00 Rückenfit*	15.00 - 15.45 Pilates*	15.00 - 15.30 Tiefenentspannung*	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby	18.30 Verwöhnmenü	15.00 - 15.45 Faszientraining*
15.30 - 16.15 Zirkeltraining*	16.30 - 17.00 Tiefenentspannung*	17.00 - 17.30 Stretch & Mobility*	16.00 - 17.00 Yoga Flow*	18.30 Verwöhnmenü	21.00 - 00.00 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	18.30 Verwöhnmenü
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	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.

*Vorankündigung bis eine Stunde vor Beginn ** Vorankündigung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr