

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 25. August 2025 bis 31. August 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	14.30 - 15.00 Sixpack*	11.30 - 12.00 Rückenfit*	12.00 - 15.00 Sommerwanderung mit Gerhard**	12.30 - 13.00 Rückenfit*	11.00 - 11.45 Pilates*	12.00 - 13.00 Yoga Flow*
13.30 - 14.00 Rückenfit*		12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Hausführung*	15.30 - 16.00 Sixpack*	13.30 - 14.00 Aqua Fitness im Innenpool*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**
15.30 - 16.00 Stretch & Mobility*	15.30 - 16.00 Stretch & Mobility*	14.30 - 15.00 Tiefenentspannung*	14.00 - 14.45 HIIT*	16.30 - 17.15 Pilates*	16.30 - 17.00 Rückenfit*	15.00 - 15.30 Stretch & Mobility*
16.30 - 17.00 Tiefenentspannung*	16.30 - 17.00 Tiefenentspannung*	15.45 - 16.30 Zirkeltraining*	16.00 - 16.30 Stretch & Mobility*	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby	18.30 Verwöhnmenü	16.30 - 17.00 Tiefenentspannung*
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.

*Vor Anmeldung bis eine Stunde vor Beginn ** Voranmeldung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr