

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 09. Februar bis 15. Februar 2026

Für aktuelle News & Angebote
QR-Code scannen und App
herunter laden.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.45 – 9.15 Aqua Fitness Innenpool	10.30 – 11.00 Sixpack GYM	11.00 – 11.30 Rückenfit GYM	13.00 – 13.30 Sixpack GYM	10.30 – 11.00 Sixpack GYM	13.00 – 13.30 Stretch & Mobility GYM	13.00 – 13.30 Tiefenentspannung GYM
11.30 – 12.00 Rückenfit GYM	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard GUEST RELATIONS	13.00 – 13.30 Hausführung GUEST RELATIONS	14.00 – 14.30 Tiefenentspannung GYM	14.00 – 14.45 Trampolin Fit GYM	
13.00 – 13.30 Hausführung GUEST RELATIONS	14.00 – 14.45 Zirkeltraining GYM	14.00 – 14.30 Stretch & Mobility GYM	14.30 – 15.00 Aqua Fitness Innenpool	15.30 – 16.00 Stretch & Mobility GYM	15.30 – 16.00 Sixpack GYM	14.30 – 15.00 Stretch & Mobility GYM
13.30 – 14.15 HIIT GYM	15.30 – 16.15 Faszientraining GYM	15.00 – 15.45 Bauch Beine Po GYM	15.00 – 15.30 Stretch & Mobility GYM	16.30 – 17.15 Pilates GYM	16.30 – 17.30 Yoga Flow GYM	15.30 – 16.15 Pilates GYM
15.00 – 15.30 Stretch & Mobility GYM	16.30 – 17.00 Tiefenentspannung GYM	16.15 – 16.45 Tiefenentspannung GYM	16.00 – 16.45 Pilates GYM	18.00 – 19.00 Gästeempfang LOBBY	21.00 – 23.30 Musikalischer Ausklang Wohnzimmer	

Wir bitten Sie, sich bei Kursen bis eine Stunde vor Kursbeginn und bei Outdoor-Aktivitäten bis 10.00 Uhr des jeweiligen Tages an unserer Guest Relations anzumelden. Bitte finden Sie sich 5 Minuten vor Kursbeginn am jeweiligen Treffpunkt ein. Vielen Dank



Spa & Gym



Schwimmbad



Guest Relations



Esszimmer



Outdoor



Bar