

D E R Ö S C H B E R G H O F

Aktivprogramm 14. Juli 2025 bis 20. Juli 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	13.00 - 13.30 Hausführung*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	11.00 - 11.45 Pilates*	12.00 - 12.45 Faszientraining*	12.00 - 15.00 Sommerwanderung mit Gerhard**	16.00 - 16.45 Pilates*
11.00 - 11.45 Bauch Beine Po*				14.00 - 14.30 Rückenfit*		
14.00 - 14.45 Zirkeltraining*	14.30 - 15.00 Stretch & Mobility*	13.45 - 14.30 HIIT*	14.00 - 14.45 Golf-Fit*	15.30 - 16.15 Jumping*	16.00 - 16.30 Sixpack*	
15.30 - 16.15 Pilates*	16.00 - 16.30 Sixpack*	15.30 - 16.00 Rückenfit*	17.00-18.00 Yin Yoga*	17.00 - 17.30 Stretch & Mobility*	17.30 - 18.15 Golf-Fit*	
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby	18.30 Verwöhnmenü	17.00 - 17.30 Rückenfit*
				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

