Aktivprogramm
23. November bis 29. November 2026

SEVERIN'S RESORT & SPA ÖSCHBERGHOF

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*	**12:00 – 15:00** Herbstwanderung mit Gerhard *GUEST RELATIONS*	**10:00 – 10:45** Pilates *GYM*	**11:30 – 12:00** Sixpack *GYM*	**13:30 – 14:00** Rückenfit *GYM*	**10:00 – 10:30** Aqua Fitness *Innenpool*	**12:00 – 13:00** Yoga x Pilates *GYM*
					14:00 – 14:30 Stretch & Mobility *GYM*	
13:30 – 14:00 Rückenfit *GYM*		**12:00 – 12:30** Rückenfit *GYM*	**13:00 – 13:30** Stretch & Mobility *GYM*	**14:30 – 15:15** Pilates *GYM*	**15:00 – 15:30** Jumping *GYM*	**12:00 – 15:00** Herbstwanderung mit Gerhard *GUEST RELATIONS*
					16:15 – 16:45 Core & Balance *GYM*	
16:00 – 16:30 Stretch & Mobility *GYM*	**15:30 – 16:15** Bauch Beine Po *GYM*	**13:00 – 13:30** Hausführung *GUEST RELATIONS*	**17:00 – 18:15** Yin Yoga *GYM*	**16:00 – 16:45** Zirkeltraining *GYM*	**16:30 – 17:00** Champagner-Tasting max. 8 Personen/ 40,00 € p.P. *ÖNOTHEK*	**15:30 – 16:00** Rückenfit *GYM*
		14:00 – 14:45 Faszientraining *GYM*			**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