

DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm 30. Juni 2025 bis 06. Juli 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	13.30 - 14.00 Rückenfit*	13.00 - 13.30 Hausführung*	14.30 - 15.15 HIIT*	09.15 - 10.00 Pilates*	13.00 - 13.30 Hausführung*	11.00 - 12.00 Yoga Flow*
13.00 - 13.30 Hausführung*				11.30 - 12.15 Faszientraining*		
				14.00 - 14.45 Faszientraining*	14.30 - 15.00 Stretch & Mobility*	16.00 - 16.30 Rückenfit*
16.00 - 16.30 Sixpack*	15.00 - 15.45 Zirkeltraining*	15.00 - 15.30 Sixpack*	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	17.00 - 18.00 Yoga Flow*	17.30 - 18.15 Pilates*	
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Gästeempfang in unserer Lobby		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	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

 SPA & GYM	 Schwimmbad	 Guest Relations	 Esszimmer	 Outdoor	 Bar
---	--	---	---	---	---