







DER ÖSCHBERGHOF

Aktivprogramm vom 27. Juni bis 03. Juli 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	09.00 - 09.30 Aqua Fitness im Innenpool*	10.00 - 10.45 Golf Fit*	10.00 - 11.00 Golfschnupperkurs*** max. 6 Personen	10.00 - 10.45 Faszientraining*	11.00 - 11.30 Tiefenentspannung*	09.30 - 10.30 Outdoor Yoga*
11.30 - 12.00 Rücken Fit*	10.00 - 10.30 Rücken Fit*	11.00 - 11.30 Aqua Fitness im Innenpool*	11.30 - 12.00 Aqua Fitness im Innenpool*	11.30 - 12.00 Rücken Fit*	12.00 - 15.00 E-Bike Tour mit Gerhard**	11.30 - 12.00 Aqua Fitness im Innenpool*
13.30 Hausführung*	10.00 - 11.00 Golfschnupperkurs*** max. 6 Personen	11.00 - 12.00 Golfschnupperkurs*** max. 6 Personen	12.00 - 15.00 Wanderung mit Gerhard**	13.00 - 13.45 Bauch Beine Po*		
13.30 - 14.15 Faszientraining*	11.00 - 11.45 Zirkeltraining*	12.00 - 15.00 Wanderung mit Gerhard**	13.00 - 13.30 Rücken Fit*	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*
15.00 - 15.30 Tiefenentspannung*	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	14.00 - 14.30 Aqua Fitness im Innenpool*	14.30 - 15.15 Faszientraining*	14.00 - 14.45 Zirkeltraining*
16.00 - 16.30 Golf Stretch*	18.00 - 18.30 Golf Stretch*	17.30 - 18.00 Tiefenentspannung*	14.00 - 14.45 Faszientraining*	14.00 - 16.00 Pianomusik in der Lobby	15.30 - 16.15 Golf Fit*	15.30 - 16.15 Faszientraining*
18.00 Portwein Premium Tasting* 45,00 € p.P. max. 6 Personen	18.00 Whisky Basic Tasting* 28,00 € p.P. max. 6 Personen	18.00 Rum Basic Tasting* 28,00 € p.P. max. 6 Personen	18.00 Gin-Tonic Tasting* 38,00 € p.P. max. 6 Personen	16.00 - 16.30 Tiefenentspannung*	16.45 - 17.30 Zirkeltraining*	17.00 - 17.30 Golf Stretch*
18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü	18.30 Verwöhnenmenü

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.

*Voranmeldung bis eine Stunde vor Beginn ** Voranmeldung am jeweiligen Tag bis 10.00 Uhr *** Voranmeldung am Vortag bis 18.00 Uhr

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