

# DER ÖSCHBERGHOF

## Aktivprogramm vom 8. bis 14. August 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 - 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 - 11.45 Zirkeltraining*	10.00 - 10.45 Golf Fit*	8.00 - 9.00 Outdoor Yoga*	10.00 - 11.00 Pilates*	12.00 - 13.00 Yoga*	10.00 - 10.45 Zirkeltraining*
10.00 - 11.00 Pilates*	12.00 - 15.00 Wanderung mit Gerhard**	13.30 Hausführung*	10.00-10.45 Faszientraining*	13.00 - 13.30 Tiefenentspannung*	13.30 Hausführung*	11.30 - 12.00 Tiefenentspannung*
12.00 - 15.00 Wanderung mit Gerhard**	13.30 Hausführung*	14.00 - 15.00 Golfschnupperkurs** max. 6 Personen	12.30 - 13.00 Rücken Fit*	13.30 Hausführung*	15.30 - 16.15 Zirkeltraining*	13.30 Hausführung*
13.30 Hausführung*	14.00 - 15.30 E-Bike Tour mit Vanessa*	14.00 - 14.45 Zirkeltraining**	13.30 Hausführung*	14.00 - 16.00 E-Bike Tour mit Ayleen**	16.00 Schaumwein Tasting in der Önothek* max. 6 Personen	14.00 - 14.45 Faszientraining*
14.00-14.30 Tiefenentspannung*	17.00 - 17.30 Golf Stretch*	16.00 - 16.30 Golf Stretch*	14.00 - 14.30 Aqua Fitness im Innenpool*	16.30 - 17.00 Golf Stretch*	18.30 Verwöhnmenü	14.30 - 15.30 Golfschnupperkurs** max. 6 Personen
14.30 - 15.15 Zirkeltraining*			15.00 - 15.30 Tiefenentspannung*	18.00 Gästempfang in der Lobby	20.30 - 23.00 Musikalischer Ausklang im Wohnzimmer	15.30 - 16.00 Golf Stretch*
16.00 - 16.30 Golf Stretch*						
18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü		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 \*\*\* Voranmeldung am Vortag bis 18.00 Uhr