







DER ÖSCHBERGHOF

Selfcare Vital Season vom 17. bis 23. Januar 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 – 09.15 Aqua Fitness im Innenpool*	10.00 – 11.00 Yoga*	11.00 – 11.30 Rücken Fit*	10.00 – 10.30 Aqua Fitness im Innenpool*	11.00 – 11.45 Zirkeltraining*	10.00 – 11.00 Pilates*	10.00 – 10.45 Sunday Special*
10.00 – 10.30 Rücken Fit*	11.15 – 12.00 Bauch Beine Po*	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	11.00 – 11.30 Rücken Fit*	12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	11.00 – 11.45 Faszientraining*	13.00 – 13.30 Rücken Fit*
12.00 – 15.00 Winterwanderung mit Gerhard**	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	13.30 Hausführung*	13.00 – 14.00 Kochkurs max. 6 Personen	13.30 Hausführung*
13.30 Hausführung*	14.00 – 15.30 Frostberghof Immunwanderung**	15.30 – 16.15 Bauch Beine Po*	14.00 – 14.45 Bauch Beine Po*	14.00 – 15.00 Pilates*	13.30 Hausführung*	13.30 – 14.00 Körpermessungen* max. 5 Personen
14.00 – 14.45 Faszientraining*	17.00 – 17.30 Aqua Fitness im Innenpool*	16.00 – 17.00 Wein Degustation im Esszimmer* 50,00 € p.P. max. 8 Personen	16.00 – 16.30 Harmonie Spa*	14.00 – 16.00 Pianomusik in der Lobby	14.00 – 14.30 Rücken Fit*	14.30 – 15.30 Yoga*
15.00 – 15.45 Zirkeltraining*	18.00 Premium Rum Tasting in der Bar* 38,00 € p.P. max. 6 Personen	17.00 – 17.45 Zirkeltraining*	17.30 – 18.30 Alkoholfreier Cocktailkurs in der Bar* max. 6 Personen	16.30 – 17.00 Aqua Fitness im Innenpool*	16.00 – 16.30 Aqua Fitness im Innenpool*	15.30 – 16.00 Körpermessungen* max. 5 Personen
18.30 Verwöhnmenü	18.00 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.00 Malt Whisky Tasting in der Bar* 42,00 € p.P. max. 6 Personen	17.00 – 17.45 Indoor Cycling max. 6 Personen	18.30 Verwöhnmenü
	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü	18.30 Verwöhnmenü
					19.30 – 22.30 Musikalischer Ausklang	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

 GYM	 Schwimmbad	 Guest Relations	 Kulinarik	 Outdoor	 Wohnzimmer
---	--	---	---	---	--