



# Aktiv & Fit

## für 09. Juli – 15. Juli 2018



Montag 09.	Dienstag 10.	Mittwoch 11.	Donnerstag 12.	Freitag 13.	Samstag 14.	Sonntag 15.
8:00 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	8:00 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	8:00 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	8:00 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	8:00 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	9:30-10:00 Uhr <b>Nordic Walking/ Walking</b> (auch für Beginner) <b>Treff</b> Rezeption	...jeder Sport vor dem Frühstück, aktiviert die Fettverbrennung...
10:00-10:25 Uhr <b>Gästebegrüßung &amp; sonstige Infos</b> in der <b>Barlounge</b>	10:00-11:30 Uhr <b>Qi Gong</b> mit anschließender <b>Meditation</b> (Keine Sportbekleidung nötig, jedoch bequem) <b>Treff</b> Rezeption	9:30-10:00 Uhr <b>Erklärung der Geräte,</b> Infrarotkabine... im <b>Fitnessraum</b>	8:00 Uhr <b>Wochenmarkt</b> Wo? Bad Aibling Marienplatz	9:00 Uhr Aiblinger Bauernmarkt <b>Wo?</b> Bad Aibling	10:15 – 10:45 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> im Fitnessraum	9:30-10:00 Uhr <b>Tai Chi-Bewegungszeit</b> Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
10:30-11:00 Uhr ganzheitliche <b>Ernährungs/ Gesundheits TIPS</b> <b>Treff</b> in der <b>Barlounge</b> (sehr interessant..)		10:30-11:00 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> im Fitnessraum	10:30-11:00 Uhr <b>Erklärung der Geräte,</b> Infrarotkabine... im <b>Fitnessraum</b>	9:30-10:00 Uhr <b>Erklärung der Geräte,</b> Infrarotkabine... im Fitnessraum	11:00 – 12:00 Uhr <b>Cocktailmixen</b> (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren <u>Bitte mit Anmeldung</u> <b>Treff Barlounge</b>	
11:30-12:00 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>		11:30 Uhr <b>Bogenschießen</b> (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung <b>Treff</b> <b>Rezeption</b>	11:30 – 12:30 Uhr <b>Cocktailmixen</b> (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung <b>Treff</b> Barlounge	10:30 – 11:00 Uhr <b>Bauch &amp; Beine</b> im <b>Fitnessraum</b>	ab 14:00 Uhr <b>Bürgerfest</b> Eintritt Freitag <b>Wo?</b> Marienplatz Bad Aibling <u>Wir vom Hotel St. Georg sind natürlich mit unserem Projekt „Ruanda“ dabei &amp; freuen uns auf Ihr Kommen!</u>	09:30-17:45 Uhr <b>Busfahrt „Salzburg“</b> (23,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel (Abfahrtszeit Hotel beachten)
	16:00 – 17:00 Uhr <b>Ärztvortrag</b> Schlaganfall Ursachen und Therapie <b>Wo?</b> Schön Klinik Bad Aibling	17:00-17:25 Uhr <b>Rumpfstabilisierung</b>		11:30 – 12:30 Uhr <b>Bogenschießen</b> <b>Treff</b> <b>Rezeption</b> <u>Bitte mit Anmeldung</u> 2€ p.P.		14:00 – 18:00 Uhr <b>Strich um Strich Ausstellung</b> Hilde Manzke & Rudi Pflügel <b>Wo?</b> Galerie Villa Maria (Gegenüber Kurpark)
12:30 – 13:30 Uhr <b>Cocktailmixen</b> 2 € p.P. <b>Wo?</b> Barlounge Anmeldeliste beachten		17:25-17:50 Uhr <b>Fatburner</b> im <b>Fitnessraum</b>	13:30 – 15:30 Uhr <b>„Einischaun“ Kaffeerösterei „Caffe Art“</b> Bad Feilenbach <u>Bitte mit Anmeldung</u> <b>Abfahrt</b> Hotel mit privatem PKW	19:30 – 21:30 Uhr <b>Kultur im Park mit „Sugar Daddy“</b> Eintritt Freitag Kurhaus - Brunnenhof	12:30-17:45 Uhr <b>Busfahrt „Tiroler Alpenrundfahrt“</b> (17,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel (bitte Abfahrtszeit beachten)	

