



Aktiv & Fit für 14. – 20. Mai 2018



Montag 14.	Dienstag 15.	Mittwoch 16.	Donnerstag 17.	Freitag 18.	Samstag 19.	Sonntag 20.
8:00 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad	8:00 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad	8:00 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad	8:00 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad	8:00 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad		...jeder Sport vor dem Frühstück, aktiviert die Fettverbrennung...
	10:00-11:30 Uhr Qi Gong mit anschließender Meditation (Keine Sportbekleidung nötig, jedoch bequem) Treff Rezeption	12:15-13:15 Uhr Yoga in der Mittagspause Wo? Haus des Gastes 0806190800		10:00-10:30 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	10:00 -10.15 Uhr Aqua-Fitness (ca.20 min.) im Schwimmbad	9:30-10:00 Uhr Tai Chi-Bewegungszeit Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
18:00 -21:30 Uhr Radltour am Abend 1€ mit Gästekarte Wo? Parkplatz der RehaKlinik Wendelstein			8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt- Wo? Marienplatz Bad Aibling	10:30-11:15 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption		12:45-17:45 Uhr Busfahrt „Salzburg“ (23,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
17:30 – 18:15 Uhr Rückenfit Wo? Fitnessraum		17:00 – 17:25 Uhr Rumpfstabilisierung Wo? Fitnessraum		11:15 Uhr Cocktailmixen (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung Treff Barlounge	10:30-11:00 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	
18:15 – 18:45 Uhr Bauch & Stretching Wo? Fitnessraum	16:00-17:00 Uhr Ärztvortrag <u>Schlaganfall Ursache und</u> <u>Therapie</u> Wo? Schön Klinik Bad Aibling 08061 903-0	17:25 – 17:50 Uhr Fatburner Wo? Fitnessraum		16:45-17:15 Uhr Rücken & Bauch im Fitnessraum 17:15-17:45 Uhr Fatburner im Fitnessraum	18.00 Uhr Pfingstvolksfest Bad Aibling Wo? Volksfestplatz	10:00-17:00 Uhr Ganz-Tags Radltour nach Rott am Inn Ca. 50 km 2€ mit Gästekarte Wo? Haus des Gastes
18:30 Uhr Vortrag Heilkraft der Blüten Wo? VHS Bad Aibling 08061 4444		14:45 – 16:45 Uhr Moorerlebnis Sterntaler Filze 2€ mit Gästekarte Anmeldung 0806190800	15:30 Uhr Führung durch die städtische Kunstsammlung 2€ mit Gästekarte Wo? Haus des Gastes	18.00 Uhr Pfingstvolksfest Bad Aibling Wo? Volksfestplatz		