





Aktiv & Fit für 30.10. – 5. November 2017



Montag 30.	Dienstag 31.10. (Reformationstag)	Mittwoch 1.11. (Allerheiligen)	Donnerstag 2.	Freitag 3.	Samstag 4.	Sonntag 5.
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...
10:00-10:25 Uhr Gästebegrüßung & sonstige Infos in der Barlounge	10:00-11:30 Uhr Qi Gong mit anschließender Meditation <small>(Keine Sportbekleidung nötig, jedoch bequem) Treff Rezeption</small>	10:00-10:45 Uhr Softyoga <small>(einfache Übungen) im Fitnessraum</small>	8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt Wo? Marienplatz Bad Aibling	10:00 Uhr Nordic Walking/ Walking <small>(auch für Beginner) Treff Rezeption</small>	10:00-10:45 Uhr Po & Bauch & Beckenbodengym <small>(auch für Männer) im Fitnessraum</small>	9:30-10:00 Uhr Tai Chi-Bewegungszeit Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
10:30-11:30 Uhr ganzheitliche Ernährungs/ Gesundheits TIPS Treff in der Barlounge <small>(sehr interessant..)</small>		10:45-11:15 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum		11:00-11:30 Uhr Entspannung mit Traumreise <small>(Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum</small>	11:00 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad	09:30-17:45 Uhr Busausflugsfahrt „Salzburg“ (22,50 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
12:00-12:30 Uhr Muskulentspannung <small>(nach Jacobson) (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum</small>	11:30-12:15 Uhr Nordic Walking/ Walking <small>(auch für Beginner) Treff Rezeption</small>	11:30 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad	14:00 Uhr Stockschießen für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und einfach mitmachen	11:30 Uhr Schnupper-Bogenschießen <small>(ab 8 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Rezeption</small>	11:30-12:30 Uhr ganzheitliche Ernährungs/ Gesundheits TIPS Treff in der Barlounge <small>(sehr interessant..)</small>	10:00-18:00 Uhr Kathreinmarkt in Bad Aibling Wo? Innenstadt
ab14:00 Uhr Stockschießen für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und einfach mitmachen	12:30 Uhr Cocktail mixen (2 € p. P.) von 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung! Treff Barlounge	12:00 Uhr Schnupper-Bogenschießen <small>(ab 8 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Rezeption</small>		16:45-17:15 Uhr Rückenfit & Bauch im Fitnessraum	12:30-17:45 Uhr Busausflugsfahrt „Zum Wendelstein“ (15,50 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	Ab 13:00 -17:00 Uhr Verkaufsoffener Marktsonntag Zibenholz-Aktionstag Wo? Impulsehaus B.Aibling Lindenstr.10 Tel.08061/939690
19:00-23:00 Uhr Hopfen & Malz, Gott erhalts (39€ p.P.) mit Bier,4-Gang Menü und zünftiger Musik Wo? Hotel St.Georg Ghersburgstr.18 Reservierung:08061/497-0	14:00-ca.15:00 Uhr Kutschfahrt in Bad Feilnbach (6,50 € p.P. m.Gästekarte) Wo? Rathaus B.Feilnbach Bahnhofstr.5 Anmeldung erforderlich Tel.08066/88711 Letzte Kutschfahrt !	13:00 Uhr Cocktail mixen (2 € p. P.) von 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung! Treff Barlounge		20:00-22:30 Uhr Theater Junge Bühne „Der Vampier von Zwicklbach“ Wo? LuLi Theater Wendelsteinstr.1 Bad Aibling Tel.08061/7587	Ab 20:00 Uhr Saitensprünge: Joscho Stephan Trio (32-42€ p.P.) Wo? Kurhaus Wilhelm –Leibl-Platz 1 Bad Aibling Tel.08061/908015)	15:00-17:00 Uhr Kaffeehaus- Musik: „Susi-Weiss-Salonensemble“ (3€ p.P.) Wo ? Cafe-Restaurant im Park (Kurhaus) Wilhelm-Leibl-Platz 1

