



# Aktiv & Fit für 25. Feb – 3. März



Montag 25.	Dienstag 26.	Mittwoch 27.	Donnerstag 28.	Freitag 1.	Samstag 2.	Sonntag 3.
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>		...jeder Sport vor dem Frühstück, aktiviert die Fettverbrennung...
	10:00-11:30 Uhr <b>Qi Gong mit anschließender Meditation</b> (Keine Sportbekleidung nötig, jedoch bequem) Treff <b>Rezeption</b>	09:30-10:00 Uhr <b>Erklärung der Geräte,</b> Infrarotkabine... im <b>Fitnessraum</b>	8:00-13:00 Uhr <b>Wochenmarkt</b> Wo? Marienplatz Bad Aibling	09:00 – 17:00 Uhr <b>Bauernmarkt Bad Aibling</b> Wo? Asam Mühle Irlachstraße	10:00 – 14:00 Uhr <b>WEISSWURSTSAMSTAG</b> Weißwurst-, Brotzeit- und Getränkeangebot Wo? Romantikhotel Das Lindner Marienplatz 5	9:30-10:00 Uhr <b>Tai Chi-Bewegungszeit</b> Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
10:30-10:50 Uhr <b>Gästebegrüßung &amp; sonstige Infos</b> in der <b>Barlounge</b>		10:00 -10:30 Uhr <b>Power Workout an den Geräten</b> im <b>Fitnessraum</b>	09:30-10:00 Uhr <b>Guten Morgen Spaziergang</b> Wo? Rezeption	09:30-10:00 Uhr <b>Guten Morgen Walking mit den Stöcken</b> Wo? Rezeption		
11:00 -11:30 Uhr <b>Ernährungstipp's (Zucker/Zuckerquiz)</b> (sehr interessant) Wo? <b>Barlounge</b>	09:00 - 09:20 Uhr <b>Erklärung der Geräte</b> Infrarotkabine im <b>Fitnessraum</b>	10:35 -11:00 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> Treff <b>Fitnessraum</b>			12:30 -17:45 Uhr <b>Busfahrt "Kufstein"- die Perle Tirols</b> (15,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	12:00 -18:00 Uhr <b>Busfahrt "zum Faschingzug nach Vagen"</b> Sonderfahrt Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
11:40 -12:00 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>	09:20 – 10:00 Uhr <b>Ausdauertraining an den Geräten</b> Wo? <b>Fitnessraum</b>		10:15 -10:45 Uhr <b>Erklärung der Geräte</b> Infrarotkabine im <b>Fitnessraum</b>	10:15 - 11:00 Uhr <b>Ausdauertraining an den Geräten</b> Wo? <b>Fitnessraum</b>		12:30 -17:45 Uhr <b>Busfahrt "Zum Wendelstein" mit Möglichkeit zur Bergfahrt (Seilbahn) auf 1.838 m u. Talfahrt (Zahnradbahn)</b> (15,50 p. P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
18:30 – 21:00 Uhr <b>Schlank mit Bitterstoffen</b> Anmeldung/Information vhs Bad Aibling, Tel. 08061-4444 Wo? Vhs Bad Aibling Heubergstraße 2	10:30 – 11:30 Uhr <b>Cocktailmixen (2 € p.P.)</b> Ab 8-88 Jahren <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff <b>Barlounge</b>	12:15 – 13:15 Uhr <b>Yoga – Entspannung in der Mittagspause</b> (mit Gästekarte Teilnahme kostenlos) Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3	10:45 – 11:45 Uhr <b>Cocktailmixen (2 € p.P.)</b> Ab 8-88 Jahren <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff <b>Barlounge</b>	17:00 – 20:00 Uhr <b>Romantische Fackelwanderung</b> 5 € mit Gästekarte Anmeld. Tel: 08061 90 80 0 Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3	ab 20:00 Uhr Live Musik in der <b>Campus-Bar - Duo Robert Probst &amp; Ludwig Leininger</b> Eintritt frei Wo? B&O Parkhotel Dietrich-Bonhoeffer-Straße 31	 <b>Der Berg ruft</b>