



Aktiv & Fit für Okt 15. – 21. Okt 2018



Montag 15.	Dienstag 16.	Mittwoch 17.	Donnerstag 18.	Freitag 19.	Samstag 20.	Sonntag 21.
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...
10:00-10:25 Uhr Gästebegrüßung & sonstige Infos in der Barlounge	10:00-11:30 Uhr Qi Gong mit anschließender Meditation (Keine Sportbekleidung nötig, jedoch bequem) Treff Rezeption	8:45-9:15 Uhr Guten Morgen Spaziergang Treff Rezeption	8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt Wo? Marienplatz Bad Aibling	9:00-9:30 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	13:00 – 17:00 Uhr Nadelgehölze und Hausapotheke für Herbst und Winter 49€ Wo? Gärtnerei Evi Gampel	9:30-10:30 Uhr Tai Chi-Bewegungszeit Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800 Teilnahme mit Gästekarte kostenlos
10:30 – 11:00 Uhr Ernährungstipp's Treff Barlounge		10:00-10:30 Uhr Entspannung mit Traumreise (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum	8:45 – 9:15 Uhr Guten Morgen Spaziergang/Walking Treff Rezeption	9:30 – 10:15 Uhr Training an den Geräten (auch für Beginner) Treff Rezeption		09:30 - 17:45 Uhr Busfahrt „Berchtesgadener Land - Königsee“ (23,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel (bitte Abfahrtszeit Moorexpress beachten) Wo? Omnibusunternehmen Max Hollinger Marienplatz 3
11:00 – 12:00 Uhr Cocktailmixen 2€ p. P. <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff Barlounge	9:00 – 9:30 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum		9:30-10:00 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	10:00-10:30 Uhr Entspannung mit Traumreise (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum	12:30 - 17:45 Uhr Busfahrt „München Weltstadt mit Herz“ (16,00 p. P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel (bitte Abfahrtszeit Moorexpress beachten)	
	9:30 – 10:15 Uhr Training an den Geräten (auch für Beginner) Treff Rezeption	11:00 – 12:00 Uhr Cocktailmixen 2€ p. P. <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff Barlounge	10:30 – 11:00 Uhr Nordic Walking, Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	11:00 - 12:00 Uhr Cocktailmixen (2 € p. P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung Treff Barlounge		09:30 - 17:45 Uhr Busfahrt „Salzburg“ (23,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel (bitte Abfahrtszeit Moorexpress beachten)
15:00 – 16:00 Uhr Ärztvortrag: Was geschieht im Gehirn bei der neurologischen Rehabilitation Wo? Schön Klinik Bad Aibling	11:00 – 12:00 Uhr Bogenschießen <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff Rezeption 2€ p.P.		11:30 – 12:30 Uhr Bogenschießen <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff Rezeption 2€ p. P.	19:00 – 22:30 Uhr Romantische Vollmondwanderung 2€ mit Gästekarte Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 08061 90 80 0	ab 20:30 Uhr Lange Nacht der Musik 10 € einmal bezahlen, überall Musik hören. Live Musik in der Innenstadt Wo? Marienplatz 1 Bad Aibling	