



# Aktiv & Fit für 22. – 28. Januar 2018



Montag 22.	Dienstag 23.	Mittwoch 24.	Donnerstag 25.	Freitag 26.	Samstag 27.	Sonntag 28.
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>		<b>...jeder Sport vor dem Frühstück, aktiviert die Fettverbrennung...</b>
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) Treff <b>Rezeption</b>	10:00-10:30 Uhr <b>Erklärung der Geräte,</b> Infrarotkabine... im <b>Fitnessraum</b>	9:00-13:00 Uhr <b>Wochenmarkt</b> Wo? Marienplatz Bad Aibling		10:15-11:00 Uhr <b>Po &amp; Bauch &amp; Beckenbodengym</b> (auch für Männer) im <b>Fitnessraum</b>	
10:30-11:30 Uhr ganzheitliche <b>Ernährungs/ Gesundheits TIPS</b> Treff in der <b>Barlounge</b> (sehr interessant..)		10:30-11:15 Uhr <b>Softyoga</b> (einfache Übungen) im <b>Fitnessraum</b>			11:15 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	9:30-10:00 Uhr <b>Tai Chi-Bewegungszeit</b> Wo ? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
12:00-12:30 Uhr <b>Muskelentspannung</b> (nach Jacobson) (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>		11:15-11:45 Uhr <b>Bauch &amp; Beckenbodengym</b> (auch für Männer) im <b>Fitnessraum</b>	ab14:00 Uhr <b>Stockschießen</b> für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und <b>einfach mitmachen</b>	16:45-17:15 Uhr <b>Po &amp; Bauch</b> im <b>Fitnessraum</b>  17:15-17:45 Uhr <b>Fatburner</b> im <b>Fitnessraum</b>	10:00-17:00 Uhr <b>Entspannung und Erholung -aber richtig !</b> Wo? VHS, Bad Aibling Tel.08061/4444 Heubergstr.2	9:30-17:45 Uhr <b>Busausflugsfahrt „Salzburg“</b> (22,50 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
ab14:00 Uhr <b>Stockschießen</b> für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und <b>einfach mitmachen</b>		15:30-16:15 Uhr <b>Erzähltheater-Kamishibai</b> Wo ? Stadtbücherei Marienplatz 1 Bad Aibling		16:00-19:00 Uhr <b>Fackelwanderung</b> (2€ p.P. mit Gästekarte) Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel.08061/9080800 (Bitte Fackel oder Taschenlampe mitnehmen!)	12:30-17:45 Uhr <b>Busausflugsfahrt „Bad Tölz“</b> (16,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	13:00-18:00 Uhr <b>Schneeschuhwandern für Anfänger</b> Wo ? VHS-Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben Tel.08061/4444
		Ab 19:30 Uhr <b>Werke für Violine, Klavier</b> mit K.Barati & G.Farkas Wo ? Kurhaus B.Aibling Wilhelm-Leibl-Platz 1 Tel.08061/90800	19:00-21:30 Uhr <b>Alpenländische Volksmusik</b> mit "Mangfalltaler Musi" Wo? Kurhaus Wilhelm-Leibl-Platz 1 Bad Aibling Tel.08031/20130.2014	19:00-22:00 Uhr <b>Wein-Faszination und Genusswelt</b> Wo? VHS, Bad Aibling Tel.08061/4444 Heubergstr.2	13:30-15:00 Uhr <b>Historischer Stadtpaziergang</b> (2€ p.P.) Wo ? Treff Heimatmuseum Wilhelm-Leibl-Platz 2 Tel.08061/7287	Ab 16:00 Uhr <b>Russische Winternacht</b> (Werke von Tschaikowski...) Wo ? Seniorenheim Novalis Ghersburgstr.19