



Aktiv & Fit für 12. – 18. März 2018



Montag 12.	Dienstag 13	Mittwoch 14.	Donnerstag 15.	Freitag 16.	Samstag 17.	Sonntag 18.
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	6:30-8:30 Uhr Vogelstimmen im Wald Wo? Luipold-Volksschule Hofberg4 Tel.08061/90800	...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	10:00-10:30 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt- Wo? Marienplatz Bad Aibling	10:00-10:30 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	10:00-10:35 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	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 (sehr interessant..)		10:30-11:15 Uhr Softyoga (einfache Übungen) im Fitnessraum		10:30-11:15 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	10:45 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad	
12:00-12:30 Uhr Entspannung mit Traumreise (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum		11:15-11:45 Uhr Bauch & Beckenbodengym (auch für Männer) im Fitnessraum	ab14:00 Uhr Stockschießen für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und einfach mitmachen	11:30 Uhr Cocktailmixen (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung Treff Barlounge	10:00-14:00 Uhr Gesunde Füße-Fröhliche Beine (95€ p.P.) Halux valgus, Fersensporn oder Ballenschmerzen? Wo? Impulse Bad Aibling Lindenstr.10 Infos und Anmeldung: Tel.08061/3499533	12:45-17:45 Uhr Busfahrt „ins Zillertal“ (17,50 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
ab14:00 Uhr Stockschießen für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und einfach mitmachen	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	10:30-17:00 Uhr Busausflug „Fahrt ins Blaue“ (13€ p.P.) Wo? Marienplatz 3 Anmeldung erbeten! Tel.08061/7257	15:30-17:30 Uhr Führung durch städtische Kunstsammlungen (2 € p.P. m.Gästekarte) Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800	14:00-16:00 Uhr Spaziergang Aiblinger Mühlenweg (2€ p.P.m.Gästekarte) Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel.08061/90800 (Rollstuhlfahrer geeignet)	12:45-17:45 Uhr Busfahrt „zum Wendelstein“ (15,50 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	
		15:30-16:15 Uhr Bilderbuchkino Wo? Stadtbücherei Marienplatz Tel.08061/4901140	19:00-21:00 Uhr GESUNDHEITSFORUM: <u>Das Alter an uns vorbeiziehen lassen</u> Wo? RoMed Klinik-Speisesaal im UG Harthausenstr.16 Tel.08061/930-0	16:45-17:15 Uhr Rücken & Bauch im Fitnessraum 17:15-17:45 Uhr Fatburner im Fitnessraum	Ab 19:30 Uhr Weimarer Bläserquintett Wo? Kurhaus-Konzertsaal Wilhelm-Leibl-Platz 1 Tel. 08061/90800	

