



Aktiv & Fit

für 16. Juli – 22. Juli 2018



Montag 16.	Dienstag 17.	Mittwoch 18.	Donnerstag 19.	Freitag 20.	Samstag 21.	Sonntag 22.
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	9:00 – 13:00 Uhr Taschenbuch Flohmarkt Bad Aibling Wo? Rathaus Foyer	...jeder Sport vor dem Frühstück, aktiviert die Fettverbrennung...
10:00-10:25 Uhr Gästebegrüßung & sonstige Infos in der Barlounge		11:30-12:00 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt–Wo? Marienplatz Bad Aibling	9:00 Uhr Aiblinger Bauernmarkt Wo? Asam Mühle in Bad Aibling		9:30-10:00 Uhr Tai Chi-Bewegungszeit Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
10:30-11:00 Uhr ganzheitliche Ernährungs/ Gesundheits TIPS Treff in der Barlounge	Bruckmühler Volksfest Wo? Volksfestplatz, östlich des Rathauses 83052 Bruckmühl	12:00-12:30 Uhr Bauch & Beine (auch für Männer) im Fitnessraum		09:30-10:00 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum		10:30 – 12:00 Uhr Frühschoppenkonzert mit der Stadtkapelle Rosenheim Wo? Kurhaus – Brunnenhof Eintritt frei
11:30-12:00 Uhr Entspannung mit Traumreise (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum	14:00 Uhr Kutschfahrt in Bad Feilenbach (entfällt bei schlechtem Wetter) Abfahrt Kutsche: 14:00 Uhr <i>Busverbindung zwischen Bad Aibling - Bad Feilenbach:</i> <u>Hinfahrt:</u> 13:05 Uhr - Bahnhof Bad Aibling <u>Rückfahrt:</u> 15:39 Uhr Bad Feilenbach Ortsmitte Min. 6 Personen 6,50 € mit Gästekarte		09:30-10:00 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	10:30-11:00 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	11:00 – 23:00 Uhr Sommerfest im Hotel St. Georg Eintritt frei Buntes Sommerfestprogramm für Groß & Klein (Live-Musik, Hüpfburg, Kinderschminken, verschiedenen Leckereien vom Grill, Kuchen usw.)	10:00 – 17:00 Uhr Ganztags-Radeltour nach Naring zur erfrischenden Leitzach Strecke: 50 km Wo? Haus des Gastes 2€ mit Gästekarte
	18:00 – 21:00 Uhr Babypflegekurs Wo? Familienpraxis Bad Aibling Kranzhornstraße 16 35€ / Paare 50€ Tel. (0) 80 61 - 3 45 54 96	13:30 – 15:30 Uhr Einischaun „Schafwoll-Spinnerei“ Treff Rezeption <u>Anmeldeliste beachten</u>	10:30-11:00 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	11:30 Uhr Cocktailmixen (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff Barlounge		13:30 – 16:30 Uhr Wanderung bei den „Lauschern“ Wo? Brunnen am Marienplatz 2€ mit Gästekarte
12:15 – 13:15 Uhr Cocktailmixen (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff Barlounge		17:00-17:25 Uhr Rumpfstabilisation im Fitnessraum 17:25-17:50 Uhr Fatburner im Fitnessraum	11:30 – 12:00 Uhr Entspannung mit Traumreise im Fitnessraum (keine Sportkleidung nötig)		13:45 – 15:00 Uhr Geführte Stadtrundfahrt mit dem Moorexpress 3€ mit Gästekarte Wo? Haus des Gastes	

