



Aktiv & Fit für 21. – 27. Mai 2018



Montag 21.	Dienstag 22.	Mittwoch 23.	Donnerstag 24.	Freitag 25.	Samstag 26.	Sonntag 27.
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		8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt – Wo? Marienplatz Bad Aibling	10:00-10:30 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	10:00 -10:15 Uhr Aqua-Fitness (ca.20 min.) im Schwimmbad	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..)		10:00-10:30 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum		10:30-11:00 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	10:30-11:00 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	
11:30-12:00 Uhr Entspannung mit Traumreise (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum		10:30-10:50 Uhr Entspannung mit Traumreise im Fitnessraum	19:00 Uhr Volksmusik im Brunnenhof „Heufelder Musikanten“ Eintritt frei Wo? Kurhaus -Brunnenhof	11:00 Uhr Cocktailmixen (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung Treff Barlounge		12:45-17:45 Uhr Busfahrt zum Chiemsee“ (15,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
11.00 Uhr Pfingstvolksfest Bad Aibling Wo? Volksfestplatz		11:00-11:30 Uhr Bauch & Beckenbodengym (auch für Männer) im Fitnessraum		14.00 Uhr Pfingstvolksfest Bad Aibling Wo? Volksfestplatz	9:00 – 17:00 Uhr Prost Landschaft Bierbrauen mit der wilden Kräuterwürze Wo? Gärtnerei Evi Gampfl	11:00 Uhr Pfingstvolksfest Bad Aibling Wo? Volksfestplatz
	14.00 Uhr Pfingstvolksfest Bad Aibling Wo? Volksfestplatz	10:30 – 16:45 Uhr Busfahrt ins Blaue 14€ p.P Anmeldung: 080617257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	14.00 Uhr Pfingstvolksfest Bad Aibling Wo? Volksfestplatz	13:30 – 17:00 Uhr Halbtags Radltour nach Jarezöd 1€ mit Gästekarte Wo? Haus des Gastes 08061/90800	13:30 – 17:00 Uhr Halbtags Radltour Bruckmühl – Vagen 1€ mit Gästekarte Wo? Haus des Gastes 08061/90800	