



# Aktiv & Fit für 18. Feb – 24. Feb 2018



Montag 18.	Dienstag 19.	Mittwoch 20.	Donnerstag 21.	Freitag 22.	Samstag 23.	Sonntag 24.
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>
	10:00-11:30 Uhr <b>Qi Gong</b> mit anschließender <b>Meditation</b>	09:00 - 09:30 Uhr <b>Guten Morgen Spaziergang</b> Treff Rezeption	08:00 - 13:00 Uhr <b>Wochenmarkt</b> – Wo? Marienplatz Bad Aibling	09:00 – 17:00 Uhr <b>Aiblinger Bauernmarkt</b> Irlacherstraße Bad Aibling Eintritt frei	10:00 – 14:00 Uhr <b>WEISSWURSTSAMSTAG</b> Weißwurst-, Brotzeit- und Getränkeangebot Wo? Romantikhôtel Das Lindner <b>Marienplatz 5</b>	9:30-10:00 Uhr <b>Tai Chi-Bewegungszeit</b> Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
10:00 - 10:25 Uhr <b>Gästebegrüßung &amp; sonstige Infos</b> in der <b>Barlounge</b>	(Keine Sportbekleidung nötig, jedoch bequem) Treff <b>Rezeption</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>Power Workout an den Geräten</b> Wo? <b>Fitnessraum</b>	09:30 – 10:00 Uhr <b>Walkingrunde mit/ohne Stöcken</b> Wo? <b>Rezeption</b>	09:30 – 10:00 Uhr <b>Guten Morgen Spaziergang</b> Wo? <b>Rezeption</b>	13:30 – 15:00 Uhr <b>Historische Stadtführung</b> 2 € mit Gästekarte Wo? <b>Heimathaus</b> Wilhelm-Leibl-Platz 2	
10:30 - 11:00 Uhr <b>Ernährungstipp's</b> (sehr interessant) Treff <b>Barlounge</b>	09:00 - 09:20 Uhr <b>Erklärung der Geräte</b> Infrarotkabine im <b>Fitnessraum</b>	11:00 - 11:30 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> im <b>Fitnessraum</b>		10:30 - 11:00 Uhr <b>Ausdauertraining an den Geräten</b> Wo? <b>Fitnessraum</b>	12:30 – 17:45 Uhr <b>Busfahrt</b> "München - Weltstadt mit Herz" mit kleiner <b>Stadtrundfahrt</b> <b>16,00€ p.P.</b> Anmeldung erbeten 08061-7257 Abfahrt mit Moorexpress Hotel Wo? <b>Ellmosen 33</b>	12:30 – 17:45 Uhr <b>Busfahrt ins Zillertal - Mayrhofen</b> 17,50 € p.P. Anmeldung unter 08061-7257 Wo? <b>Max Hollinger Omnibusunternehmen GmbH</b> Ellmosen 33
11:15 - 11:45 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>	09:20 – 10:00 Uhr <b>Ausdauertraining an den Geräten</b> Wo? <b>Fitnessraum</b>	 ENTSPANNUNG colorbox	10:15 – 11:15 Uhr <b>Erklärung der Geräte mit anschließendem Workout an den Geräten</b> Treff <b>Fitnessraum</b>	11:00 - 11:45 Uhr <b>Cocktailmixen</b> 2€ p.P. <u>Anmeldeliste beachten</u> Wo? <b>Barlounge</b>	19:00 – 22:30 Uhr <b>MAGIC DINNER</b> 4 Gang Magic Dinner Menü 89 € p. P. Anmeldung erbeten +49806190630 Wo? <b>Romantik Hotel Das Lindner</b>	
 Ich bin ruhig, gelassen und entspannt... Aber jetzt ist leider die Spannung raus! WWW.MOPF.NET	11:00 - 11:45 Uhr <b>Cocktailmixen</b> 2€ p.P. <u>Anmeldeliste beachten</u> Wo? <b>Barlounge</b>	19:30 – 21:00 Uhr <b>Mit dem Rad um die Welt</b> Anmeldung/Information vhs Bad Aibling, Tel. 08061-4444 Wo? <b>vhs Bad Aibling e.V. Heubergstraße 2</b>	19:00 – 21:30 Uhr <b>Alpenländische Volksmusik mit den "Heuberg Boarische"</b> Eintritt <b>frei</b> Wo? <b>Kurhaus – Restaurant Wilhelm-Leibl-Platz 1</b>	18:00 – 20:00 Uhr <b>Brezn Backkurs</b> Anmeldung/Information vhs Bad Aibling, Tel. 08061-4444 Wo? <b>vhs Bad Aibling e.V. Heubergstraße 2</b>	ab 20 Uhr <b>Live Musik in der Campus Bar – Soul Sofa</b> Eintritt <b>frei</b> Wo? <b>B&amp;O Parkhotel Dietrich-Bonhoeffer-Straße 31</b>	12:00 – 19:00 Uhr <b>Aiblinger Tanzfestival</b> (Showtanz, div. Garden aus dem Landkreis) Wo? <b>Gymnasium Bad Aibling</b> Max-Mannheimer-Straße 2