



# Aktiv & Fit für 15. – 21. Januar 2018



Montag 15.	Dienstag 16.	Mittwoch 17.	Donnerstag 18.	Freitag 19.	Samstag 20.	Sonntag 21.
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>	7:30-21:00 Uhr <b>Busfahrt zur „Biathlon WM in Antolz“</b> (74 € p.P.) Abfahrt: Marienplatz Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257	<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 mit anschließender 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>	8:00-13:00 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>	9:30-10:00 Uhr <b>Tai Chi-Bewegungszeit</b> Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
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>				
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>		10:00-17:00 Uhr <b>„Dem Stress auf der Spur“</b> Wo? VHS Heubergstr.2 Bad Aibling Tel.08061/4444	12:30-17:45 Uhr <b>Busausflugsfahrt „Chiemsee“</b> (15,00 € 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>	14:00-ca. 15:00 Uhr <b>Kutschfahrt in Bad Feilnbach</b> (6,50 € p.P. m.Gästekarte) <b>Wo?</b> Rathaus B.Feilnbach Bahnhofstr.5 Anmeldung erforderlich Tel.08066/88711	15:30-16:15 Uhr <b>Bilderbuchtheater- „Kleine Eule ganz allein“</b> <b>Wo?</b> Stadtbücherei Marienplatz 1 Bad Aibling		17:15-17:45 Uhr <b>Fatburner</b> im <b>Fitnessraum</b>	12:30-17:45 Uhr <b>Busausflugsfahrt „München“</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> <b>Wo?</b> VHS-Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben Tel.08061/4444
19:30-21:00 Uhr Gesprächsrunde <b>„Gegen den Hass“</b> Wo? VHS Heubergstr.2 Tel.08061/4444						

