





Aktiv & Fit für 23. – 29. Oktober 2017



Montag 23.	Dienstag 24.	Mittwoch 25.	Donnerstag 26.	Freitag 27.	Samstag 28.	Sonntag 29.
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	10:00-10:45 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt Wo? Marienplatz Bad Aibling	10:00 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	10:00-10:45 Uhr Po & Bauch & Beckenbodengym (auch für Männer) im Fitnessraum	9:30-10:30 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..)		11:00 Uhr Schnupper-Bogenschießen (ab 8 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Rezeption		11:00 Uhr Entspannung mit Traumreise (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum	11:00 Uhr Aqua-Fitness (ca.20-25 min.) im Schwimmbad	
12:00-12:30 Uhr Muskulentspannung (nach Jacobson) (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum	13:30-14:15 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	12:00 Uhr Cocktailmixen (ab 8-88 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Barlounge	ab14:00 Uhr Stockschießen für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und einfach mitmachen	11:30 Uhr Schnupper-Bogenschießen (ab 8 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Rezeption	09:30-19:00 Uhr Busausflugsfahrt „Stegener Markt-Bruneck“ (37,00 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	12:30-17:45 Uhr Busausflugsfahrt „Chiemsee“ (15,00 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
12:30-13:00 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum 	14:30 Uhr Schnupper-Bogenschießen (ab 8 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Rezeption	11:30-17:30 Uhr Busausflug „Fahrt ins Blaue“ (13€ p.P.) Wo? Marienplatz 3 Anmeldung erbeten! Tel.08061/7257		16:45-17:15 Uhr Rückenfit & Bauch im Fitnessraum	13:30-15:00 Uhr Historische Stadtführung (2€ p.P.) Wo? Treff Heimatmuseum Wilhelm-Leibl-Platz 2 Tel.08061/7287	Ab 16:00 Uhr Trio minori Wo? Seniorenheim Novalis Ghersburgstr.19
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	19:00 Uhr Die Metamorphosen ...des römischen Klassikers Ovid... Wo? Novalishaus, Raum Steiner Bad Aibling Tel. 08061/4444		20:00-22:30 Uhr Theater Junge Bühne „Der Vampir von Zwickelbach“ Wo? LuLi Theater Wendelsteinstr.1 Bad Aibling	20:00-23:00 Uhr Livemusik mit Susi Bayeff (Pop,Soul und Jazz....) Wo? In der Hotel- Barlounge	