



# Aktiv & Fit für 22. – 28. Oktober 2018



| Montag 22.  | Dienstag 23.  | Mittwoch 24.   | Donnerstag 25.  | Freitag 26.  | Samstag 27.  | Sonntag 28.  |
|---|---|--|---|--|--|--|
| 8:00 Uhr<br><b>Aqua-Fitness</b><br>(ca.20-25 min.)<br>im <b>Schwimmbad</b>  | 8:00 Uhr<br><b>Aqua-Fitness</b><br>(ca.20-25 min.)<br>im <b>Schwimmbad</b>  | 8:00 Uhr<br><b>Aqua-Fitness</b><br>(ca.20-25 min.)<br>im <b>Schwimmbad</b>   | 8:00 Uhr<br><b>Aqua-Fitness</b><br>(ca.20-25 min.)<br>im <b>Schwimmbad</b>  | 8:00 Uhr<br><b>Aqua-Fitness</b><br>(ca.20-25 min.)<br>im <b>Schwimmbad</b>   |  | <b>...jeder Sport vor dem Frühstück, aktiviert die Fettverbrennung...</b>  |
| 10:00-10:25 Uhr<br><b>Gästebegrüßung &amp; sonstige Infos</b><br>in der <b>Barlounge</b>  | 10:00-11:30 Uhr<br><b>Qi Gong</b><br>mit anschließender <b>Meditation</b><br>(Keine Sportbekleidung nötig, jedoch bequem)<br>Treff <b>Rezeption</b> | 06:30 -06:45 Uhr<br><b>Erklärung der Geräte,</b><br>Infrarotkabine...<br>im <b>Fitnessraum</b>   | 8:00-13:00 Uhr<br><b>Wochenmarkt</b><br><b>Wo?</b> Marienplatz<br>Bad Aibling   | 06:40 -07:00 Uhr<br><b>Dehnübungen zum Wachwerden</b><br><b>Wo?</b> Fitnessraum  | 10:00 – 10:40 Uhr<br><b>Erklärung der Geräte mit 5-Min Workout an jedem Gerät</b><br>Treff <b>Fitnessraum</b>  | 9:30-10:00 Uhr<br><b>Tai Chi-Bewegungszeit</b><br><b>Wo?</b> am Haus des Gastes<br>Wilhelm-Leibl-Platz 3<br>Tel. 08061/90800   |
| 10:30-11:15 Uhr<br>ganzheitliche <b>Ernährungs/ Gesundheits TIPS</b><br>Treff in der <b>Barlounge</b>   |   | 6:45 – 7:20 Uhr<br><b>Zirkeltraining an den Geräten</b><br><b>Wo?</b> Fitnessraum  | 17:30 – 18:00 Uhr<br><b>Entspannung mit Traumreise</b><br><b>Wo?</b> Fitnessraum  | 07:00 -07:30 Uhr<br><b>Guten Morgen Workout an den Geräten</b><br><b>Wo?</b> Fitnessraum   | 10:45– 11:45 Uhr<br><b>Bogenschießen</b><br>2€ p.P.<br><u>Bitte mit Anmeldung</u><br>Treff <b>Rezeption</b>  |  |
| 11:30-12:00 Uhr<br><b>Entspannung mit Traumreise</b><br>(Keine Sportbekleidung nötig)<br>im <b>Fitnessraum</b>  | <br>Eine Veranstaltungsreihe des Kulturfördervereins Mangfalltal in Maxrain e.V.  | 07:30- 07:50 Uhr<br><b>Entspannung mit Traumreise</b><br>Treff <b>Fitnessraum</b>  | 18:00 – 18:40 Uhr<br><b>Erklärung der Geräte mit 5Min-Workout an jedem Gerät</b><br><b>Wo?</b> Fitnessraum  | 07:30 - 08:00 Uhr<br><b>Entspannung mit Traumreise</b><br>Treff <b>Fitnessraum</b>   | 12:30-17:45 Uhr<br><b>Busfahrt „Perlen im Tegernseer Tal“</b><br>(15,50 p.P.)<br>Anmeldung erforderlich!<br>Tel.08061/7257<br>Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel | 13:00 – 16:00 Uhr<br><b>Ayurveda-Wellnessmassage</b><br>Anmeldung/Information vhs<br>Bad Aibling, Tel. 08061-4444<br><b>Wo?</b> Heubergstraße 2                      |
|   | ab 20 Uhr<br><b>Maxelrainer Kultursommer Wirtshausingen am Kirtadientag</b><br>Eintritt frei<br><b>Wo?</b> Gasthaus Kriechbaumer Ebersbergerstr. 72 | 12:15 – 13:15 Uhr<br><b>Yoga</b><br>Entspannungszeit in der Mittagspause<br>Teilnahme mit Gästekarte kostenlos<br><b>Wo?</b> Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 | 18:45 -19:15 Uhr<br><b>Nordic Walking/Walking</b><br>(mit oder ohne Stöcken)<br>Treff <b>Rezeption</b>  | 9:00 – 17:00 Uhr<br><b>Aiblinger Bauernmarkt</b><br>Eintritt frei<br><b>Wo?</b> Asam Mühle Irlacherstraße (Asamparkplatz)  | 10:00 – 17:00 Uhr<br><b>Einführung in die heimische Pilzvielfalt</b><br>Anmeldung/Information vhs<br>Bad Aibling, Tel. 08061-4444<br><b>Wo?</b> Heubergstraße 2              | 12:30 – 17:45 Uhr<br><b>Busfahrt „In´s Zillertal“</b><br>17,50 € p. P.<br>Anmeldung erforderlich<br>Tel.08061/7257<br>Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel |
| 18:30 – 21:00 Uhr<br>Heilkräuter für die Säure-Basen-Balance<br>Anmeldung/Information vhs<br>Bad Aibling, Tel. 08061-4444<br><b>Wo?</b> Heubergstraße 2 |   | 14:45 – 16:45 Uhr<br><b>Moorerlebnis Sterntaler Filze</b><br>2€ mit Gästekarte<br>Anmeldung unter 08061/90800<br>siehe Aushang                                     | ab 19:00 Uhr<br><b>Bad Aiblinger Literaturtage: Auf den Bergen wohnt die Freiheit - Sennerinnen früher und heute</b><br><b>Wo?</b> Seniorenzentrum Novalis<br>Eintritt frei | 20:00 – 23:00 Uhr<br><b>RESPEKT! Konzertreihe mit Mighty Steel Leg Experience, C. Hartmann Duo, H. Kaminsky</b><br>10€<br><b>Wo?</b> Romantikhotel Lindner im Weinkeller | 13:30 – 15:00 Uhr<br><b>Historische Stadtführung</b><br>2 € mit Gästekarte<br>Keine Anmeldung erforderlich<br><b>Wo?</b> Heimatmuseum Wilhelm-Leibl-Strasse 2                |  |