



Aktiv & Fit für 3. Sept – 9. Sept 2018



Montag 3.	Dienstag 4.	Mittwoch 5.	Donnerstag 6.	Freitag 7.	Samstag 8.	Sonntag 9.
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	09:30-10:00 Uhr Erklärung der Geräte Infrarotkabine... im Fitnessraum	8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt – Wo? Marienplatz Bad Aibling		10:00 – 18:00 Uhr Frauenmarkt in Bad Aibling Wo? Innenstadt von Bad Aibling	9:30-10:00 Uhr Tai Chi-Bewegungszeit Wo? am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
10:30-11:00 Uhr ganzheitliche Ernährungs/ Gesundheits TIPS Treff in der Barlounge (sehr interessant..)		10:45-11:30 Uhr Nordic Walking/Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	09:30-10:00 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	09:30-10:00 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum		
11:15-11:45 Uhr Entspannung mit Traumreise (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum	9:30 – 10:00 Uhr Erklärung der Geräte Infrarotkabine im Fitnessraum 10:00 – 10:30 Uhr Entspannung mit Traumreise im Fitnessraum	12:00 – 12:30 Wellness- und Dehnübungen (einfache Übungen) Treff Fitnessraum	10:30 – 11:00 Uhr Entspannung mit Traumreise (Keine Sportbekleidung nötig) Treff Fitnessraum	10:15 – 10:45 Uhr Nordic Walking, Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	10:00 – 16:00 Uhr Bad Aiblinger Rosstag mit Großem Bio- und Regionalmarkt Eintritt frei Wo? Ausstellungshalle Kolbermoorer Straße 5	10:15- 11:45 Uhr Magische Stadtführung 8€ mit Gästekarte Anmeldung unter 08061/90800
12:00- 13:00 Uhr Cocktailmixen 2€ p.P. Treff Barlounge <u>Bitte Anmeldeleiste beachten</u>		14:45 – 16:45 Uhr Moorerlebnis Sterntaler Filze 2 € mit Gästekarte <u>Bitte mit Anmeldung</u> Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3	11:15- 12:15 Uhr Cocktailmixen 2€ p.P. Treff Barlounge <u>Bitte Anmeldeleiste beachten</u>	11:00 – 12:00 Bogenschießen <u>Bitte mit Anmeldung</u> 2 € p.P. Treff Rezeption		10:00 – 16:00 Uhr Stoffmarkt, alles zum selber nähen Wo? Volksfestplatz Bad Aibling
18:00 – 21:30 Uhr Radtour am Abend ca. 20 km Wo? Parkplatz Klinik Wendelstein 1 € mit Gästekarte	11:00 – 12:00 Uhr Bogenschießen Treff Rezeption <u>Anmeldeleiste beachten</u>	18:00 – 21:30 Uhr Radtour am Abend 20-25 km 1€ Gästekarte Wo? Parkplatz der RehaKlinik Wendelstein	19:00 – 21:30 Uhr Volksmusik im Brunnenhof mit der „Mangfall Musi“ Eintritt frei Wo? Kurhaus - Brunnenhof	13:30 – 17:00 Uhr Halbtags-Radtour unbekanntes rund um Bad Aibling ca. 25 km 1 € mit Gästekarte Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3		