



# Aktiv & Fit für 04. – 10. Juni 2018



Montag 4.	Dienstag 5.	Mittwoch 6.	Donnerstag 7.	Freitag 8.	Samstag 9.	Sonntag 10.
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 Schwimmbad	10:00 -10.15 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20 min.) <b>im Schwimmbad</b>	<b>...jeder Sport vor dem Frühstück, aktiviert die Fettverbrennung...</b>
10:00-10:20 Uhr <b>Gästebegrüßung &amp; sonstige Infos</b> in der <b>Barlounge</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	10:00-10:30 Uhr <b>Erklärung der Geräte,</b> Infrarotkabine... im Fitnessraum	10:30-11:00 Uhr <b>Nordic Walking/ Walking</b> (auch für Beginner) Treff <b>Rezeption</b>	9:30-10:00 Uhr <b>Tai Chi-Bewegungszeit</b> <b>Wo?</b> am Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800
10:30-11:00 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>		10:30-11:00 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>		10:30-11:00 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>		
11:00 – 12:00 Uhr <b>Bogenschießen</b> (nur bei trockenem Wetter) <u>Bitte Anmelde-liste beachten</u> Treff Hotelrezeption		11:15-11:45 Uhr <b>Bauch &amp; Beckenbodengym</b> (auch für Männer) im <b>Fitnessraum</b>		11:00-11:30 Uhr <b>Nordic Walking/ Walking</b> (auch für Beginner) Treff Rezeption	12:45-17:45 Uhr <b>Busfahrt</b> „Tiroler Alpenrundfahrt – weltbekanntes Kitzbühl“ (17,00 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	12:45-17:45 Uhr <b>Busfahrt</b> „Perlen im Tegernseer Tal“ (15,50 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
12:15-13:15 Uhr <b>Cocktailmixen</b> (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren <u>Bitte mit Anmeldung</u> Treff Barlounge		17:00-17:25 Uhr <b>Rumpfstabilisation</b> im Fitnessraum  17:25-17:50 Uhr <b>Fatburner</b> im Fitnessraum		12:00 Uhr <b>Cocktailmixen</b> (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung Treff Barlounge		19:30 – 22:00 Uhr <b>Romantische Vollmondwanderung</b> 2€ mit Gästekarte <b>Wo?</b> Haus des Gastes Anmeldung nicht erforderlich
<b>Radltour am Abend</b> 18:00 – 21:30 Uhr 20-25 km Gästekarte 1€ <b>Wo?</b> Parkplatz RehaKlinik Wendelstein		18:00 – 21:30 Uhr <b>Radltour am Abend</b> 20-25 km 1€ Gästekarte <b>Wo?</b> Parkplatz der RehaKlinik Wendelstein		13:30 -17:00 Uhr <b>Halbtags-Radel-tour</b> 1€ mit Gästekarte <b>Wo?</b> Haus des Gastes	<b>Historische Stadtführung</b> 13:30 – 15:00 Uhr 2€ Gästekarte <b>Wo?</b> Heimatmuseum Anmeldung nicht erforderlich	

