



Aktiv & Fit für 28.8. – 03. September 2017



Montag 28.	Dienstag 29.	Mittwoch 30.	Donnerstag 31.8.	Freitag 1.9.	Samstag 2.	Sonntag 3.
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	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 Softyoga (einfache Übungen) im Fitnessraum	8:00-13:00 Uhr Wochenmarkt Wo? Marienplatz Bad Aibling	Ab 9:00-17:00 Uhr Aiblinger Bauernmarkt Wo ? Asam-Mühle Irlachstr.		9:00-10:00 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..)		10:45-11:15 Uhr Bauch & Beckenbodengym (auch für Männer) im Fitnessraum	9:30-10:15 Uhr Nordic Walking/ Walking (auch für Beginner) Treff Rezeption	13:30-17:00 Uhr Hopfgartenführung mit Bierverkostung (12€ p.P. mit Gästekarte) -Zuzügl.Rad'l- Anmeldung bis Do: 12:00 Uhr Tel.08061/90800		09:30-17:45 Uhr Busausflugsfahrt „Großer Ahornboden“ (22,50 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
12:00-12:30 Uhr Muskelentspannung (nach Jacobson) (Keine Sportbekleidung nötig) im Fitnessraum	11:30 Uhr Schnupper-Bogenschießen (ab 8 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Rezeption	11:15-11:45 Uhr Erklärung der Geräte, Infrarotkabine... im Fitnessraum	10:30 Uhr Schnupper-Bogenschießen (ab 8 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Rezeption	Leistung:(Radtour, Führung, Brotzeit und 1 Liter Bier) Treff/ Wo ? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Bad Aibling Die Anfahrt mit Auto ist möglich. 14:15 Uhr Führung, Maxlrein Bräustübel	12:30-17:45 Uhr Busausflugsfahrt „Zum Wendelstein“ (15,50 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	10:00-17:00 Uhr Radltour nach Kleinhöhenrain (Trinken+ Badesachen) Ca.50 km (2€ p.P. mit Gästekarte) -Zuzügl.Rad'l- Wo ? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Bad Aibling Tel.08061/90800
ab 14:00 Uhr Stockschießen für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und einfach mitmachen	12:30-13:00 Uhr Cocktailmixen (ab 8-88 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff Barlounge		ab 14:00 Uhr Stockschießen für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und einfach mitmachen	16:30-17:00 Uhr Rückenfit & Bauch im Fitnessraum		10:30-12:00 Uhr Frühschoppenkonzert „Blaskapelle Unterdarching“ Wo? Kurhaus-Brunnenhof Wilhelm-Leibl-Platz 1 Tel.08061/90800
18:00-21:30 Uhr Radltour am Abend (ca.20-25 Km) (1€ p.P. mit Gästekarte) -Zuzügl.Rad'l- Wo ? Parkplatz d.Reha Klinik Wendelstein Kolbermoorer Str.56 Tel.08061/90800	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	18:00-21:30 Uhr Radltour am Abend (ca.20-25 Km) (1€ p.P. mit Gästekarte) -Zuzügl.Rad'l- Wo ? Parkplatz d.Reha Klinik Wendelstein Kolbermoorer Str.56 Tel.08061/90800	19:00-21:30 Uhr Volksmusik mit „Mangfalltaler Musi“ Wo? Kurhaus-Restaurant Wilhelm-Leibl-Platz 1 Bad Aibling Tel.08061/90800	19:30-21:30 Uhr Kultur im Park „Lifve Chords“ Wo? Brunnenhof-Kurhaus Wilhelm-Leibl-Platz 1 Bad Aibling Tel.08061/90800		

