



# Aktiv & Fit

## für 02. April – 8. April 2018



Montag 02.	Dienstag 03.	Mittwoch 04.	Donnerstag 05.	Freitag 06.	Samstag 07.	Sonntag 08.
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>		6:30-8:30 Uhr <b>Vogelstimmen im Wald</b> <b>Wo?</b> Luipold-Volksschule Hofberg4 Tel.08061/90800	<b>...jeder Sport vor dem Frühstück, aktiviert die Fettverbrennung...</b>
10:00-10:25 Uhr <b>Gästebegrüßung &amp; sonstige Infos</b> in der <b>Barlounge</b>	10:00-11:30 Uhr <b>Qi Gong</b> mit anschließender <b>Meditation</b> (Keine Sportbekleidung nötig, jedoch bequem) Treff <b>Rezeption</b>	10:00-10:30 Uhr <b>Erklärung der Geräte,</b> Infrarotkabine... im <b>Fitnessraum</b>	10:00-10:30 Uhr <b>Nordic Walking/ Walking</b> (auch für Beginner) Treff <b>Rezeption</b>	10:00-10:30 Uhr <b>Nordic Walking/ Walking</b> (auch für Beginner) Treff <b>Rezeption</b>	10:00-10:35 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
10:30-11:30 Uhr ganzheitliche <b>Ernährungs/ Gesundheits TIPS</b> Treff in der <b>Barlounge</b> (sehr interessant..)		10:30-11:00 Uhr <b>Entspannung</b> (einfache Übungen) im <b>Fitnessraum</b>	11:30 Uhr <b>Cocktailmixen</b> (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung Treff <b>Barlounge</b>	10:30 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	10:45 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	
11:30-12:00 Uhr <b>Entspannung mit Traumreise</b> (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>		12:00 Uhr <b>Cocktailmixen</b> (2 € p.P.) Ab 8-88 Jahren Bitte mit Anmeldung Treff <b>Barlounge</b>	ab14:00 Uhr <b>Stockschießen</b> für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und <b>einfach mitmachen</b>		10:00-14:00 Uhr <b>Gesunde Füße-Fröhliche Beine</b> (95€ p.P.) Halux valgus, Fersensporn oder Ballenschmerzen? <b>Wo?</b> Impulse Bad Aibling Lindenstr.10 Infos und Anmeldung: Tel.08061/3499533	12:45-17:45 Uhr <b>Busfahrt „ins Zillertal“</b> (17,50 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel
ab14:00 Uhr <b>Stockschießen</b> für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen und <b>einfach mitmachen</b>	14:00-ca.15:00 Uhr <b>Kutschfahrt in Bad Feilnbach</b> (6,50 € p.P. m.Gästekarte) <b>Wo?</b> Rathaus B.Feilnbach Bahnhofstr.5 Anmeldung erforderlich <b>Tel.08066/88711</b>	10:30-17:00 Uhr <b>Busausflug „Fahrt ins Blaue“</b> (13€ p.P.) <b>Wo?</b> Marienplatz 3 Anmeldung erbeten! Tel.08061/7257	15:30-17:30 Uhr <b>Führung durch städtische Kunstsammlungen</b> (2 € p.P. m.Gästekarte) <b>Wo?</b> Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel. 08061/90800	14:00-16:00 Uhr <b>Spaziergang Aiblinger Mühlenweg</b> (2€ p.P.m.Gästekarte) <b>Wo?</b> Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel.08061/90800 (Rollstuhlfahrer geeignet)	12:45-17:45 Uhr <b>Busfahrt „zum Wendelstein“</b> (15,50 p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257 Abfahrt: an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	<b>Wiedersehen mit Alfons Röckl- Ein Viertel Jahrhundert später</b>
		15:30-16:15 Uhr <b>Bilderbuchkino</b> <b>Wo?</b> Stadtbücherei Marienplatz Tel.08061/4901140	19:00-21:00 Uhr <b>GESUNDHEITSFORUM:</b> <u>Das Alter an uns vorbeiziehen lassen</u> <b>Wo?</b> RoMed Klinik-Speisesaal im UG Harthausenstr.16 Tel.08061/930-0	16:45-17:15 Uhr <b>Rücken &amp; Bauch</b> 17:15-17:45 Uhr <b>Fatburner</b> im <b>Fitnessraum</b>  Ab 20:00-23:00 Uhr <b>Live Musik</b> mit Rene' in der <b>Barlounge</b>	Ab 19:30 Uhr <b>Weimarer Bläserquintett</b> <b>Wo?</b> Kurhaus-Konzertsaal Wilhelm-Leibl-Platz 1 Tel. 08061/90800	

