





# Aktiv & Fit für 4. – 10. September 2017



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 <b>Schwimmbad</b>		<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- ca.13:00/30 Uhr <b>Einfache Radltour für Jedermann</b> (ab 12 Jahren) <b>durch schöne Natur und Umgebung; flache Strecke</b> -mit Einkehrmöglichkeit- (bitte rechtzeitig ab 7:00 Uhr <b>Hotelräder selber an Rezeption reservieren</b> Anzahl ist begrenzt)  <b>Für diese Tour sind die Hotel-Räder kostenfrei</b> <b>Treff Rezeption</b> Bitte mit Anmeldung-Liste ! (Die Strecke kann wetterbedingt jederzeit verändert werden)	8:00-13:00 Uhr <b>Wochenmarkt</b> Wo? Marienplatz Bad Aibling	Ab 9:00-17:00 Uhr <b>Aiblinger Bauernmarkt</b> Wo ? Asam-Mühle Irlachstr.	10:00-10:45 Uhr <b>Po &amp; Bauch +Beckenbodengym</b> (auch für Männer) im <b>Fitnessraum</b>	9:00-10:00 Uhr <b>Tai Chi-Bewegungszeit</b> Wo ? 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..)				13:30-17:00 Uhr <b>Radltour nach Bad Feilnbach</b> (2€ p.P. mit Gästekarte) -Zuzügl.Rad'l- Wo ? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Bad Aibling Tel.08061/90800	11:00 Uhr <b>Aqua-Fitness</b> (ca.20-25 min.) im <b>Schwimmbad</b>	09:30-17:45 Uhr <b>Busausflugsfahrt „Altes Handwerk in Tirol“</b> (29,50 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257  Abfahrt: <b>an Moorexpress Haltestelle beim Hotel</b>
12:00-12:30 Uhr <b>Muskelentspannung</b> (nach Jacobson) (Keine Sportbekleidung nötig) im <b>Fitnessraum</b>	Ab 16:00 Uhr Marionettentheater <b>„Die Kleine Zirkusprinzessin“</b> Wo? Seniorenzentrum Novalis Ghersburgstr.19 Bad Aibling		ab14:00 Uhr <b>Stockschießen</b> für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen <b>und einfach mitmachen</b>	14:30-16:30 Uhr <b>Spaziergang Aiblinger Mühlenweg</b> (2€ p.P.m.Gästekarte) Wo? Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Tel.08061/90800	11:30 Uhr <b>Schnupper-Bogenschießen</b> (ab 8 Jahren- 2€ p.P.) Bitte mit Anmeldung Treff <b>Rezeption</b>	10:00-18:00 Uhr <b>Frauenmarkt in Bad Aibling</b> Wo ? Innenstadt Tel.08061/4901175
ab14:00 Uhr <b>Stockschießen</b> für Jedermann (2-4 € p.P.) in Bad Feilnbach Jenbachhalle)-Ackerpointstr. Gästekarte mitnehmen <b>und einfach mitmachen</b>		Ab 14:30-16:30 Uhr <b>Moorerlebnis „Sterntaler Filze“</b> (2€ mit Gästekarte) <b>Treff:</b> Haus des Gastes Wilhelm-Leibl-Platz 3 Anmeldung bis 12:00 ! Tel.08061/90800		16:30-17:00 Uhr <b>Rückenfit &amp; Bauch</b> im <b>Fitnessraum</b>  17:00-17:30 Uhr <b>Fatburner</b> im <b>Fitnessraum</b>	10:00-16:00 Uhr <b>„Bad Aiblinger Rosstag“ mit BIO &amp; Regionalmarkt</b> Wo? Ausstellungshalle Kolbermoorer str.5 Bad Aibling Tel.08061/90800	10:30-12:00 Uhr <b>Frühschoppenkonzert „Freimänner Klang“</b> Wo? Kurhaus-Brunnenhof Wilhelm-Leibl-Platz 1 Tel.08061/90800
18:00-21:30 Uhr <b>Radltour am Abend</b> (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 <b>Kutschfahrt in Bad Feilnbach</b> (6,50 € p.P. m.Gästekarte) Wo? Rathaus B.Feilnbach Bahnhofstr.5 Anmeldung erforderlich Tel.08066/88711	18:00-21:30 Uhr <b>Radltour am Abend</b> (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 <b>Volksmusik mit „Rauschberg- Musi“</b> Wo? Kurhaus-Restaurant Wilhelm-Leibl-Platz 1 Bad Aibling Tel.08061/90800	19:30-21:30 Uhr <b>Kultur im Park „Lampferding Social Club“</b> Wo? Brunnenhof-Kurhaus Wilhelm-Leibl-Platz 1 Bad Aibling Tel.08061/90800	12:30-17:45 Uhr <b>Busausflugsfahrt „Wochenbrunner Alm“</b> (17,00 € p.P.) Anmeldung erforderlich! Tel.08061/7257  <b>Abfahrt:</b> an Moorexpress Haltestelle beim Hotel	15:00-17:00 Uhr <b>Kaffeehaus- Musik: „Susi-Weiss-Salonensemble“</b> (3€ p.P.) Wo ? Cafe-Restaurant im Park (Kurhaus) Wilhelm-Leibl-Platz 1

