



Das Programm der Gesundheitsreise Oerlinghausen im Überblick

Tag 1 – Anreisetag	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Anreise bis 14 Uhr	07:30 – 08:15 Aqua-Gymnastik					
	08:30 Uhr Frühstück					
	09:30 – 10:30 Rücken aktiv	09:30 – 10:30 Rücken aktiv	09:30 – 10:30 Rücken aktiv	09:30 – 10:30 Rücken aktiv	09:30 – 10:30 Rücken aktiv	Abreise nach dem Frühstück und der anschließenden Abschlussbesprechung
	12:00 Uhr Mittagessen					
15:00 Uhr Einführung in das Programm	14:00 Uhr Oerlinghausen kennen lernen Stadtrundgang	Der Oerlinghauser Meditationsweg- geführte Wanderung		15:00 – 16:00 Rücken aktiv	14:00 – 15:00 Aqua Gymnastik	
17:00 – 18:00 Rücken aktiv	17:00 – 18:00 Rücken aktiv	17:00 – 18:00 Rücken aktiv	16:30 Orgelkonzert in St. Michael	17:00 – 18:00 Rücken aktiv		
18:00 Uhr Abendessen		19:00 Uhr Abendessen Bayrischer Abend mit Live- Musik von Hannes	18:00 Uhr Abendessen			
19:00 – 20:00 Aqua- Gymnastik	19:00 Uhr Aqua- Gymnastik		19:00 Uhr Aqua- Gymnastik	19:00 Uhr Aqua- Gymnastik	Abschiedsabend mit festlichem Menü	

Änderungen vorbehalten