

Besonderer Service für unsere Hausgäste  
Im Fitness-Studio Well können Sie ein betreutes  
Gerätetraining kostenlos und die dort angebotenen  
Kurse zum vergünstigten Preis nutzen.  
Einfach Kurkarte vorzeigen.  
Anfahrtskizze erhalten Sie am Empfang

Für alle Veranstaltungen,  
bitte bis zum Vortag 18.00 Uhr  
am Empfang anmelden, danach wenden Sie sich  
bitte an unser Rezeptionspersonal -  
bitte auch, wenn Sie trotz Anmeldung doch  
kurzfristig nicht teilnehmen können.

## WOCHENPROGRAMM VOM 18.09.2017 bis 24.09.2017

GRÜSS GOTT liebe HAUSGÄSTE,  
zum Urlaub gehört auch Geselligkeit, deshalb bemühen wir uns, Ihnen  
für die gesamte Woche einige Vorschläge zu machen.  
Damit Sie sich gerade an diesen Tagen nichts vornehmen, haben wir  
dieses Programm für Sie zusammengestellt.  
Wir möchten Sie bitten, sich für die Veranstaltungen  
am Empfang anzumelden.

Diese Woche empfehlen wir als Aperitif:  
Campari Eis und Sodo oder Orangensaft € 4,30

Täglich ab 17<sup>00</sup> Uhr ist die Hotelbar für Sie geöffnet

### COCKTAILS DER WOCHE

*„Böhmhof Boxer“*  
(Tequila, Galliano, Zitronen-, Orangensaft, Lime Juice)

*Virgin Caipirinha*  
(Limette, brauner Zucker, Ginger Ale)

Aus dem Wellvitalium  
**BayurVeda**

**Fichtenpeeling &  
Massage mit „Baumöl“**

**50 Min**

**45,00 Euro**

Wir freuen uns Sie als Gäste bei uns im BÖHMHOF begrüßen zu dürfen  
und wünschen Ihnen einen schönen Urlaub.  
Ihre Familie Geiger-Wastl mit den Böhmhofler

MONTAG, 18. September 2017

09<sup>00</sup> Uhr Beratungsstunde im Wellvitalium Frau Tatjana steht Ihnen für Fragen zu Massagen und Kosmetik zur Verfügung.

10<sup>00</sup> Uhr Nordic Walking-Trainingsstunde, Dauer ca. 2 Stunden.  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

10<sup>50</sup> Uhr Wassergymnastik im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

21<sup>00</sup> Uhr Vorstellung des Wochenprogramms in der Hotelhalle.

DIENSTAG, 19. September 2017

8<sup>00</sup> Uhr Aqua-Fitness mit René im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

8<sup>40</sup> Uhr Geräteeinweisung im Fitnessraum  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

09<sup>15</sup> Uhr Geführte Wanderung "Silberberg & Gottesgabe"  
Mittelschwere Wanderung, 7,5 Kilometer. Dauer ca. 2,5 Stunden  
Einkehrmöglichkeit vorhanden, gerne können Sie auch ein  
Lunchpaket (4,20 €) an der Rezeption bestellen.  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

16<sup>30</sup> Uhr Bewegte Entspannung mit Franzl im Gymnastikraum. Dauer ca. 30 Minuten  
Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

21<sup>00</sup> Uhr Bingo-Abend in der Hotelhalle

MITTWOCH, 20. September 2017

10<sup>00</sup> Uhr Nordic Walking-Trainingsstunde, Dauer ca. 2 Stunden.  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

Von 10<sup>30</sup> Uhr bis 12<sup>00</sup> Uhr betreutes Gerätetraining  
im Fitness- und Gesundheitshaus WELL in Bodenmais  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

*Heute Abend findet eine Danke-Party für unsere Mitarbeiter statt.  
Aus diesem Grund findet das Nachmittagsbüffet von  
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr im Restaurant statt.  
Das Abendessen servieren wir Ihnen in der Zeit 17.00 bis 19.30 Uhr.  
Unser Restaurant und die Hotelbar sind ab 21.00 Uhr geschlossen.*

DONNERSTAG, 21. September 2017

8<sup>00</sup> Uhr Aqua-Fitness mit René im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

8<sup>40</sup> Uhr Geräteeinweisung im Fitnessraum  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

09<sup>15</sup> Geführte Wanderung "Schareben-Spitzwaldkanzel"  
Leichte Wanderung, 6,0 Kilometer. Dauer ca. 2,5 Stunden  
Einkehrmöglichkeit vorhanden, gerne können Sie auch ein  
Lunchpaket (4,20 €) an der Rezeption bestellen.  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

FREITAG, 22. September 2017

Von 10<sup>30</sup> Uhr bis 12<sup>00</sup> Uhr betreutes Gerätetraining  
im Fitness- und Gesundheitshaus WELL in Bodenmais  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

11<sup>00</sup> Uhr Brauereibesichtigung im Hotel Adam-Bräu, Sie können mit der Waldbahn  
ins Ortszentrum fahren oder vom Hotel aus ca. 30 Minuten zu Fuß gehen.  
Unkostenbeitrag: 5,00 Euro pro Person;  
Die Gutscheine erhalten Sie im Hotel Adam Bräu  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

15<sup>30</sup> Uhr und 16<sup>30</sup> Uhr Sauna-Aufguss mit Thomas in der finnischen Sauna

SAMSTAG, 23. September 2017

8<sup>00</sup> Uhr Aqua-Fitness mit René im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

8<sup>40</sup> Uhr Geräteeinweisung im Fitnessraum  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

10<sup>35</sup> Uhr Klangschalen-Meditation im Gymnastikraum. Dauer ca. 30 Minuten  
Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

15<sup>30</sup> Uhr und 16<sup>30</sup> Uhr Sauna-Aufguss mit Thomas in der finnischen Sauna

SONNTAG, 24. September 2017

10<sup>30</sup> Uhr Gottesdienst in der kath. Kirche  
10<sup>30</sup> Uhr Gottesdienst in der ev. Kirche