

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 20.II.2017 bis 26.II.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:
Sherry Tio Pepe trocken € 3,90

Täglich ab 17⁰⁰ Uhr ist die Hotelbar für Sie geöffnet

COCKTAILS DER WOCHE

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

„Baby Love“
(Bananensirup, Kokosnussirup, Sahne, Ananassaft)

Aus dem Wellvitalium
„Rücken-Fit-Woche“

*Aktivierende Rückenmassage
mit Kräuter-Sport-Balsam*

Dauer insgesamt: 20 Min. € 23,00

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, 20. November 2017

10⁰⁰ Uhr Nordic Walking-Trainingsstunde, Dauer ca. 2 Stunden.
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

10¹⁰ Uhr Beratungsstunde im Wellvitalium Frau Tatjana steht
Ihnen für Fragen zu Massagen und Kosmetik zur Verfügung.

13⁰⁰ Uhr Geführte Ortswanderung
mit dem Bodenmaiser Wanderführer
Treffpunkt: Neues Rathaus in der Bahnhofstraße

21⁰⁰ Uhr Vorstellung des Wochenprogramms in der Hotelhalle.

DIENSTAG, 21. November 2017

8⁰⁰ Uhr Aqua-Fitness mit Franzi im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

8⁴⁰ Uhr Geräteeinweisung im Fitnessraum
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

10⁰⁰ Uhr Geführte Halbtageswanderung
mit dem Bodenmaiser Wanderführer
Treffpunkt: Neues Rathaus in der Bahnhofstraße

21⁰⁰ Uhr Bingo-Abend in der Hotelhalle

MITTWOCH, 22. November 2017

10⁰⁰ Uhr Nordic Walking-Trainingsstunde, Dauer ca. 2 Stunden.
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

Von 10³⁰ Uhr bis 12⁰⁰ Uhr betreutes Gerätetraining
im Fitness- und Gesundheitshaus WELL in Bodenmais
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

12⁰⁰ Uhr Wassergymnastik im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

Heute Abend wird es bayrisch

DONNERSTAG, 23. November 2017

8⁰⁰ Uhr Aqua-Fitness mit Franzi im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

8⁴⁰ Uhr Geräteeinweisung im Fitnessraum
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

10⁰⁰ Uhr Geführte Halbtageswanderung
mit dem Bodenmaiser Wanderführer
Treffpunkt: Neues Rathaus in der Bahnhofstraße

11⁰⁰ Uhr Bewegte Entspannung mit Franzi im Gymnastikraum. Dauer ca. 30 Minuten
Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

FREITAG, 24. November 2017

Von 10³⁰ Uhr bis 12⁰⁰ Uhr betreutes Gerätetraining
im Fitness- und Gesundheitshaus WELL in Bodenmais
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

11⁰⁰ 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

15³⁰ Uhr und 16³⁰ Uhr Sauna-Aufguss mit Christian in der finnischen Sauna

SAMSTAG, 25. November 2017

8⁰⁰ Uhr Aqua-Fitness mit Franzi im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

8⁴⁰ Uhr Geräteeinweisung im Fitnessraum
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

15³⁰ Uhr und 16³⁰ Uhr Sauna-Aufguss mit Thomas in der finnischen Sauna

SONNTAG, 26. November 2017

10³⁰ Uhr Gottesdienst in der kath. Kirche
10³⁰ Uhr Gottesdienst in der ev. Kirche