

## WOCHENPROGRAMM vom 26.02.2018 bis 04.03.2018

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

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:**

Glas Sekt mit Holunderblütensirup 3,90 €

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

### COCKTAILS DER WOCHE

*„Bloody Mary“  
(Wodka, Tomatensaft, Worcestershire Sauce)*

*„Sportsfreund“  
(Zitronensaft, Mandelsirup, Bitter Lemon)*

### Aus dem Wellvitalium

*BayurVeda  
"Bayerische Entspannung"*

*Warme Moorpackung  
& Rückenmassage mit hausgemachtem Kräuteröl  
50 min. € 39,00*

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.

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, 26. Februar 2018

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

09<sup>35</sup> Uhr Wassergymnastik im Hallenbad. Dauer ca. 30 Minuten  
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.

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

### DIENSTAG, 27. Februar 2018

8<sup>00</sup> Uhr Aqua-Fitness mit Franzi 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

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

### MITTWOCH, 28. Februar 2018

10<sup>30</sup> Uhr „Auf den Spuren der Wölfe“ Mit der Waldbahn geht´s zum „Haus zur Wildnis“ in Ludwigsthal. Treffpunkt mit dem Ranger: Bahnhaltestelle Ludwigsthal. Dauer ca. 2,5 Stunden Unkostenbeitrag: 2,50 Euro pro Person (direkt beim Ranger zu bezahlen). Bitte tragen Sie sich bis zum Vortag um 16.30 Uhr 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.

14<sup>00</sup> Uhr Dance-Workout mit Franzi im Gymnastikraum.  
Dauer ca. 45 Minuten, Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

Heute Abend wird es bayrisch  
Um 18<sup>00</sup> Uhr treffen wir uns in der Böhmhohfütte am Waldrand

### DONNERSTAG, 01. März 2018

8<sup>00</sup> Uhr Aqua-Fitness mit Franzi 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

12<sup>30</sup> Uhr Schneeschuhwanderung Dauer ca. 3 Stunden, (Mittelschwere Tour) Treffpunkt: Sportalm Bodenmais, Rechensöldenweg  
Bitte melden Sie sich am Empfang an.

### FREITAG, 02. März 2018

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

13<sup>00</sup> Uhr Nordic Walking-Spaß für Jedermann Dauer ca. 1 Stunde  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

16<sup>30</sup> Uhr und 17<sup>30</sup> Uhr Sauna-Aufguss mit Christian in der finnischen Sauna

### SAMSTAG, 03. März 2018

8<sup>00</sup> Uhr Aqua-Fitness mit Franzi 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

15<sup>00</sup> Uhr Progressive Muskelentspannung im Gymnastikraum.  
Dauer ca. 30 Minuten, Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein

16<sup>30</sup> Uhr und 17<sup>30</sup> Uhr Sauna-Aufguss mit Christian in der finnischen Sauna

### SONNTAG, 04. März 2018

14<sup>00</sup> Uhr Schnupper-Schneeschuhtour Dauer ca. 1,5 Stunden, (Einfache Tour) Treffpunkt: Sportalm Bodenmais, Rechensöldenweg  
Bitte melden Sie sich am Empfang an.