

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 29.05.2017 bis 04.06.2017

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

### COCKTAILS DER WOCHE

*Rosato Mio*  
(Prosecco, Ramazotti Rosato, Basilikum)

*Baby Love*  
(Bananensirup, Kokosnussirup, Sahne, Ananassaft)

*Aus dem Wellvitalium*  
***Aroma-Therapie***  
*Rückenmassage*  
*Anti-Stress oder Energie*  
*20 Minuten € 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, 29. Mai 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.

11<sup>25</sup> Uhr Beratungsstunde im Wellvitalium Frau Karina steht  
Ihnen für Fragen zu Massagen und Kosmetik zur Verfügung.

12<sup>00</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, 30. Mai 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

9<sup>15</sup> Uhr Geführte Wanderung "Bodenmaiser Wasserfall-Tour"  
Mittelschwere Wanderung, 11,8 Kilometer. Dauer ca. 3,5 Stunden  
Keine Einkehrmöglichkeit vorhanden, gerne können Sie auch ein  
Lunchpaket (4,20 €) an der Rezeption bestellen.  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

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

### MITTWOCH, 31. Mai 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.

### DONNERSTAG, 01. Juni 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

9<sup>15</sup> Uhr Geführte Wanderung Berghütte Schareben-Spitzwaldkancel  
Leichte Wanderung, 4 Kilometer. Dauer ca. 1,5 Stunden  
Einkehrmöglichkeit vorhanden.  
Bitte tragen Sie sich am Empfang in unser Aktivitätenbuch ein.

### FREITAG, 02. Juni 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

11<sup>25</sup> Uhr Klangschaalen-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

### SAMSTAG, 03. Juni 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

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

### SONNTAG, 04. Juni 2017

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