

AktivZEIT – Ihre Woche in Bewegung - Gesund. Aktiv. Bewusst.

von 1. Juni bis 7. Juni 2026

Zeit	Montag 1. Juni	Dienstag 2. Juni	Mittwoch 3. Juni	Donnerstag 4. Juni	Freitag 5. Juni	Samstag 6. Juni	Sonntag 7. Juni
07:30 bis ca. 08:15	Nordic Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Smovey Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
08:30 bis ca. 08:50	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik
09:30 bis ca. 10:30					Blumenstecken		
10:15 bis ca. 11:00	Erlebnis E-Bike Tour bis ca. 12:30 Uhr	Entspannungstraining	Erlebnis E-Bike Tour bis ca. 12:30 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“			
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
11:50 bis ca. 13:00			Golf-Schnupperstunde				
12:00 bis ca. 12:30	Wirbelsäulenturnen	SKG-Training	Qigong	Wirbelsäulenturnen	Faszienrollen-Training	BMW-Training	
13:00 bis ca. 13:40					Longevity Garten		
14:00 bis ca. 14:50	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	Bogenschießen	
16:00 bis ca. 16:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
16:00 bis ca. 16:40	Yoga	Schwimm-Training	Yoga	Yoga	Schwimm-Training	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runden 17:10 Uhr & 18:10 Uhr	Sauna-Runde	
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Aqua Aerobic	Entspannen mit Klangschalen bis ca. 18:30 Uhr	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:55 bis ca. 18:40	Küchen-Aperitif		Küchen-Aperitif		Küchen-Aperitif	Sauna-Runde	
20:00		Weinverkostung					
20:30	Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik		Piano-Bar-Musik		

(Änderungen vorbehalten)

Wir freuen uns sehr, liebe Gäste, Sie durch das Vital & Freizeitprogramm führen zu dürfen.
Bitte melden Sie sich für die Aktivitäten an der Rezeption an, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.
(Von der Anmeldung ausgenommen: Nordic Walking, Smovey Walking und Wassergymnastik)