

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

von 16. März bis 22. März 2026

Zeit	Montag 16. März	Dienstag 17. März	Mittwoch 18. März	Donnerstag 19. März	Freitag 20. März	Samstag 21. März	Sonntag 22. März
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					Blumenstecken		
10:15 bis ca. 11:00	Entspannungstraining	Vital & Spa Führung	Entspannungstraining	Hausführung „Hinter den Kulissen“		Entspannungstraining	
11:20 bis ca. 11:50	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
12:00 bis ca. 12:30	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	
13:00 bis ca. 13:40	Koordinationstraining	Taiji	BMW- Training	Faszienrollen-Training	Pilates-Training	5 Tibeter	
13:30 bis ca. 15:00		Backworkshop					
14:00 bis ca. 14:50	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	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	
17:00 bis ca. 17:20	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:30			Aperitif mit Familie Pabst		18:00 Uhr Sauna-Runde	18:00 Uhr Sauna-Runde	
20:30	Piano-Bar-Musik	20:00 Uhr Weinverkostung	Unterhaltungs-& Bar-Musik			Piano-Bar-Musik	

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)