

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

von 18. Mai bis 24. Mai 2026

| Zeit                   | Montag<br>18. Mai               | Dienstag<br>19. Mai                       | Mittwoch<br>20. Mai  | Donnerstag<br>21. Mai                | Freitag<br>22. Mai              | Samstag<br>23. Mai                        | Sonntag<br>24. Mai   |
|------------------------|---------------------------------|---|----------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|----------------------|
| 07:30<br>bis ca. 08:15 | Nordic Walking                  | Nordic Walking                            | Smovey Walking       | Nordic Walking                       | Smovey Walking                  | Nordic Walking                            | Nordic Walking       |
| 08:30<br>bis ca. 08:50 | Wassergymnastik                 | Wassergymnastik                           | Wassergymnastik      | Wassergymnastik                      | Wassergymnastik                 | Wassergymnastik                           | Wassergymnastik      |
| 09:30<br>bis ca. 10:30 |                                 |   |                      |                                      | Blumenstecken                   |   |                      |
| 10:15<br>bis ca. 11:00 |                                 | Erlebnis E-Bike Tour<br>bis ca. 12:30 Uhr | Entspannungstraining | Hausführung<br>„Hinter den Kulissen“ |                                 | Erlebnis E-Bike Tour<br>bis ca. 12:30 Uhr | Entspannungstraining |
| 11:20<br>bis ca. 11:50 | Wirbelsäulenturnen              | Wirbelsäulenturnen                        | Wirbelsäulenturnen   | Wirbelsäulenturnen                   | Wirbelsäulenturnen              | Wirbelsäulenturnen                        | Sonntagsturnen       |
| 11:50<br>bis ca. 13:00 |                                 |   | Golf-Schnupperstunde |                                      |                                 |   |                      |
| 12:00<br>bis ca. 12:30 | Wirbelsäulenturnen              | Wirbelsäulenturnen                        | Wirbelsäulenturnen   | Wirbelsäulenturnen                   | Wirbelsäulenturnen              | Faszienrollentraining                     | Pilates              |
| 13:00<br>bis ca. 13:40 | Qigong                          | Taiji                                     | SKG-Training         | 5 Tibeter                            | Longevity Garten                |   |                      |
| 14:00<br>bis ca. 14:50 | Bogenschießen                   | Bogenschießen                             | Bogenschießen        | Bogenschießen                        |                                 | Bogenschießen                             | Bogenschießen        |
| 16:00<br>bis ca. 16:20 | Sauna-Runde                     | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde          | Sauna-Runde                          | Sauna-Runde                     | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde          |
| 16:00<br>bis ca. 16:40 |                                 | Schwimm-Training                          | Yoga                 | Yoga                                 |                                 | Yoga                                      |                      |
| 17:00<br>bis ca. 17:20 | Sauna-Runde                     | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde          | Sauna-Runde                          | Sauna-Runde                     | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde          |
| 17:00<br>bis ca. 17:20 | Dehnübungen im<br>Thermalwasser | Dehnübungen im<br>Thermalwasser           | Aqua aerobic         | Dehnübungen im<br>Thermalwasser      | Dehnübungen im<br>Thermalwasser | Aqua aerobic                              |                      |
| 17:55<br>bis ca. 18:40 | Küchen-Aperitif                 |   |                      |                                      | Küchen-Aperitif                 |   |                      |
| 20:00                  |                                 | Weinverkostung                            |                      |                                      |                                 |   |                      |
| 20:30                  | Piano-Bar-Musik                 |   | 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)