

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

von 19. Oktober bis 25. Oktober 2026

Zeit	Montag 19. Oktober	Dienstag 20. Oktober	Mittwoch 21. Oktober	Donnerstag 22. Oktober	Freitag 23. Oktober	Samstag 24. Oktober	Sonntag 25. Oktober
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 nach Stinatz bis ca. 12:30 Uhr	Entspannungstraining	Ausflugsfahrt zur Burg Stadtschlaining bis ca. 14:30 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“		Entspannungstraining	
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	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Sonntagsturnen
12:30 bis ca. 14:30			Speed Grill				
13:00 bis ca. 13:30	Faszienrollen-Training	Pilates	Taiji	Qigong	BMW- Training	5 Tibeter	Faszienrollen-Training
14:00 bis ca. 14:50	Bogenschießen	Bogenschießen	Schwimm-Training	Bogenschießen		Bogenschießen	Entspannen mit Klangschalen
16:00 bis ca. 16:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde
16:00 bis ca. 16:40	Yoga	Yoga	Longevity Garten	Yoga	Yoga	Yoga	
17:00 bis ca. 17:20	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Sauna-Runde	Kastanien & Sturm von 17.30 Uhr bis ca. 18:20 Uhr	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	
17:55 bis ca. 18:40	Küchen-Aperitif		Küchen-Aperitif		Küchen-Aperitif		
20:00				Weinverkostung	18:00 Uhr Sauna-Runde		18:00 Uhr Sauna-Runde
20:30	Piano-Bar-Musik		Steirische Hausmusik			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)