

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

von 2. März bis 8. März 2026

Zeit	Montag 2. März	Dienstag 3. März	Mittwoch 4. März	Donnerstag 5. März	Freitag 6. März	Samstag 7. März	Sonntag 8. 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	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	Bad Waltersdorfer Marktfest
13:00 bis ca. 13:40	Taiji	Koordinationstraining	Faszienrollen-Training	BMW- Training	Pilates-Training	5 Tibeter	
13:30 bis ca. 15:00		Backworkshop					
14:00 bis ca. 14:50	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	
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		Sauna-Runde um 18:00 Uhr	Sauna-Runde um 18:00 Uhr	
20:30	Piano-Bar-Musik	20:00 Uhr Weinverkostung	Piano-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)