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

von 2. November bis 8. November 2026

Zeit	Montag 2. November	Dienstag 3. November	Mittwoch 4. November	Donnerstag 5. November	Freitag 6. November	Samstag 7. November	Sonntag 8. November
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	Entspannungstraining	Entspannungstraining	Ausflugsfahrt zur Burg Stadtschlaining bis ca. 14:30 Uhr		Erlebnis E-Bike Tour nach Stinatz bis ca. 12:30 Uhr	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. 13:30	Pilates	Faszienrollen-Training	Taiji	Qigong	BMW- Training	5 Tibeter	
12:30 bis ca. 14:30		Speed-Grillen Herbstliches					
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	Longevity Garten	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	Aqua Aerobic	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		
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)