

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

von 20. April bis 26. April 2026

Zeit	Montag 20. April	Dienstag 21. April	Mittwoch 22. April	Donnerstag 23. April	Freitag 24. April	Samstag 25. April	Sonntag 26. April
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	Erlebnis E-Bike Tour bis ca. 13:00 Uhr	Ausflugsfahrt Burg Schlaining	Vital & Spa Führung	Entspannungstraining	Erlebnis E-Bike Tour bis ca. 13:00 Uhr	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	
13:00 bis ca. 13:40	Qigong	Taiji	BMW-Training	SKG-Training	Faszienrollen-Training	5 Tibeter	
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		
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	
18:00 bis ca. 18:20					Sauna-Runde		
20:30	Piano-Bar-Musik		Steirische Hausmusik			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)