

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

von 25. Mai bis 31. Mai 2026

| Zeit                   | Montag<br>25. Mai                         | Dienstag<br>26. Mai             | Mittwoch<br>27. Mai                       | Donnerstag<br>28. Mai                | Freitag<br>29. Mai                        | Samstag<br>30. Mai   | Sonntag<br>31. 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            | Erlebnis E-Bike Tour<br>bis ca. 12:30 Uhr | 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   | Yoga<br>11:30 bis ca. 12:10 Uhr |
| 11:50<br>bis ca. 13:00 |   |                                 | Golf-Schnupperstunde                      |                                      |   |                      |                                 |
| 12:00<br>bis ca. 12:30 | Wirbelsäulenturnen                        | Wirbelsäulenturnen              | Wirbelsäulenturnen                        | Wirbelsäulenturnen                   | Wirbelsäulenturnen                        | 5 Tibeter            |                                 |
| 13:00<br>bis ca. 13:40 |   | SKG-Training                    | Taiji                                     | Faszienrollentraining                | Longevity Garten                          |                      |                                 |
| 14:00<br>bis ca. 14:50 | Bogenschießen                             | Bogenschießen                   | Bogenschießen                             | Bogenschießen                        |   | Bogenschießen        |                                 |
| 16:00<br>bis ca. 16:20 | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde                     | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde                          | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde          |                                 |
| 16:00<br>bis ca. 16:40 | Yoga                                      | Yoga                            | Yoga                                      |                                      | Yoga                                      | Yoga                 |                                 |
| 17:00<br>bis ca. 17:20 | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde                     | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde                          | Sauna-Runde                               | Sauna-Runde          |                                 |
| 17:00<br>bis ca. 17:20 |   | 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                           |                                      | Küchen-Aperitif                           |                      |                                 |
| 20:00                  |   | Weinverkostung                  |   |                                      |   |                      |                                 |
| 20:30                  |   | 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)