

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

von 4. Mai bis 10. Mai 2026

Zeit	Montag 4. Mai	Dienstag 5. Mai	Mittwoch 6. Mai	Donnerstag 7. Mai	Freitag 8. Mai	Samstag 9. Mai	Sonntag 10. Mai
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	Entspannungstraining	Hausführung „Hinter den Kulissen“	Entspannungstraining	Erlebnis E-Bike Tour bis ca. 12:30 Uhr	
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	SKG-Training	Yoga	Yoga	5 Tibeter	Longevity Garten	Faszienrollen-Training	
14:00 bis ca. 14:50	Bogenschießen	Erlebnis E-Bike Tour bis ca. 15:30 Uhr	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	
17:00 bis ca. 17:20	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	Küchen-Aperitif von 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr		Aperitif mit Familie Pabst		Küchen-Aperitif von 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr		
20:00		Weinverkostung					
20:30	Piano-Bar-Musik		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)