

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

von 6. April bis 12. April 2026

Zeit	Montag 6. April	Dienstag 7. April	Mittwoch 8. April	Donnerstag 9. April	Freitag 10. April	Samstag 11. April	Sonntag 12. 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		Vital & Spa Führung	Entspannungstraining	Hausführung „Hinter den Kulissen“	Entspannungstraining	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	BMW- Training	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	Wirbelsäulenturnen	
13:00 bis ca. 13:40		BMW-Training	Taiji	Erlebnis E-Bike Tour bis ca. 15:30 Uhr	Pilates	5 Tibeter	
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	Faszien-Power		
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			Aperitif mit Familie Pabst		Sauna-Runde um 18:00 Uhr		
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)