

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

von 9. Februar bis 15. Februar 2026

Zeit	Montag 9. Februar	Dienstag 10. Februar	Mittwoch 11. Februar	Donnerstag 12. Februar	Freitag 13. Februar	Samstag 14. Februar	Sonntag 15. Februar
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	Entspannungstraining	Vital & Spa Führung	Entspannungstraining	Erklärung der Fitnessgeräte	Ausflugsfahrt nach Hartberg	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. 13:40	Pilates	Taiji	Qigong	BMW-Training	Faszienrollentraining	5 Tibeter	
13:30 bis ca. 14:20		Backworkshop					
14:00 bis ca. 14:50	Bogenschießen		Eisstockschießen			Eisstockschießen	
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	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	Sauna-Runde	
20:30	Piano-Bar-Musik	20:00 Uhr Weinverkostung	Steirische Hausmusik Geschwister Friedrich			Unterhaltungs- & 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)