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

von 9. November bis 15. November 2026

Zeit	Montag 9. November	Dienstag 10. November	Mittwoch 11. November	Donnerstag 12. November	Freitag 13. November	Samstag 14. November	Sonntag 15. November
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	Ausflugsfahrt zur Burg Stadtschlaining bis ca. 14:30 Uhr	Hausführung „Hinter den Kulissen“	Erlebnis E-Bike Tour zur 1000-jährigen Eiche bis ca. 12:30 Uhr	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. 13:30	Faszienrollen-Training	BMW- Training	Taiji	Qigong	Pilates	5 Tibeter	
13:30 bis ca. 15:30	Backworkshop Apfelkuchen						
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	Longevity Garten	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	Aqua Aerobic	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	Dehnübungen im Thermalwasser	
17:55 bis ca. 18:40	Küchen-Aperitif		Küchen-Aperitif		18:00 Uhr Sauna-Runde		
20:00				Weinverkostung			
20:30	Piano-Bar-Musik		Steirische Hausmusik			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)