

3. Quartal 2026

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Juli

Mi	1
Do	2
Fr	3
Sa	4
So	5
Mo	6
Di	7
Mi	8
Do	9
Fr	10
Sa	11
So	12
Mo	13
Di	14
Mi	15
Do	16
Fr	17
Sa	18
So	19
Mo	20
Di	21
Mi	22
Do	23
Fr	24
Sa	25
So	26
Mo	27
Di	28
Mi	29
Do	30
Fr	31

August

Sa	1
So	2
Mo	3
Di	4
Mi	5
Do	6
Fr	7
Sa	8
So	9
Mo	10
Di	11
Mi	12
Do	13
Fr	14
Sa	15
So	16
Mo	17
Di	18
Mi	19
Do	20
Fr	21
Sa	22
So	23
Mo	24
Di	25
Mi	26
Do	27
Fr	28
Sa	29
So	30
Mo	31

September

Di	1
Mi	2
Do	3
Fr	4
Sa	5
So	6
Mo	7
Di	8
Mi	9
Do	10
Fr	11
Sa	12
So	13
Mo	14
Di	15
Mi	16
Do	17
Fr	18
Sa	19
So	20
Mo	21
Di	22
Mi	23
Do	24
Fr	25
Sa	26
So	27
Mo	28
Di	29
Mi	30

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagesstour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei.
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package inklusive Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis buchbar.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

4. Quartal 2026

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Oktober

Do	1		Entspannungswoche
Fr	2		
Sa	3		
So	4		
Mo	5		Sportwoche
Di	6		
Mi	7		
Do	8		
Fr	9		
Sa	10		
So	11		
Mo	12	Rücken-Fit	Sportwoche
Di	13		
Mi	14		
Do	15		
Fr	16		
Sa	17		
So	18	Rücken-Fit	Sportwoche
Mo	19		
Di	20		
Mi	21		
Do	22		
Fr	23		
Sa	24		
So	25	Rücken-Fit	Entspannungswoche
Mo	26		
Di	27		
Mi	28		
Do	29		
Fr	30		
Sa	31		

November

So	1		Entspannungswoche
Mo	2		
Di	3		
Mi	4		
Do	5		
Fr	6		
Sa	7		
So	8	Rücken-Fit	Vitalwoche
Mo	9		
Di	10		
Mi	11		
Do	12		
Fr	13		
Sa	14		
So	15		
Mo	16		
Di	17		
Mi	18		
Do	19		
Fr	20		
Sa	21		
So	22		
Mo	23		
Di	24		
Mi	25		
Do	26		
Fr	27		
Sa	28		
So	29		
Mo	30		

Dezember

Di	1		
Mi	2		
Do	3		
Fr	4		
Sa	5		
So	6		
Mo	7	Rücken-Fit	Vitalwoche
Di	8		
Mi	9		
Do	10		
Fr	11		
Sa	12		
So	13		
Mo	14		
Di	15		
Mi	16		
Do	17		
Fr	18		
Sa	19		
So	20		
Mo	21		
Di	22		
Mi	23		
Do	24		
Fr	25		
Sa	26		
So	27		
Mo	28		
Di	29		
Mi	30		
Do	31		

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei.
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package inklusive Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis buchbar.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagesstour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h

1. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Januar

Fr 1	
Sa 2	
So 3	
Mo 4	
Di 5	
Mi 6	Rücken-Fit
Do 7	
Fr 8	
Sa 9	
So 10	
Mo 11	Entspannungswoche
Di 12	
Mi 13	
Do 14	
Fr 15	
Sa 16	
So 17	
Mo 18	Rücken-Fit
Di 19	
Mi 20	Vitalwoche
Do 21	Sportwoche
Fr 22	
Sa 23	
So 24	
Mo 25	Entspannungswoche
Di 26	
Mi 27	
Do 28	
Fr 29	
Sa 30	
So 31	

Februar

Mo 1	
Di 2	Rücken-Fit
Mi 3	
Do 4	Vitalwoche
Fr 5	
Sa 6	
So 7	
Mo 8	Entspannungswoche
Di 9	
Mi 10	
Do 11	
Fr 12	
Sa 13	
So 14	
Mo 15	Rücken-Fit
Di 16	
Mi 17	Vitalwoche
Do 18	
Fr 19	
Sa 20	
So 21	
Mo 22	Entspannungswoche
Di 23	
Mi 24	
Do 25	
Fr 26	
Sa 27	
So 28	

März

Mo 1	
Di 2	Rücken-Fit
Mi 3	
Do 4	Vitalwoche
Fr 5	
Sa 6	
So 7	
Mo 8	Entspannungswoche
Di 9	
Mi 10	
Do 11	
Fr 12	
Sa 13	
So 14	
Mo 15	Rücken-Fit
Di 16	
Mi 17	Vitalwoche
Do 18	
Fr 19	
Sa 20	
So 21	
Mo 22	
Di 23	
Mi 24	
Do 25	Sportwoche
Fr 26	
Sa 27	
So 28	
Mo 29	Erlebniswoche
Di 30	
Mi 31	

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei.
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package inklusive Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis buchbar.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagesstour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h

2. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

April		Mai		Juni	
Do 1	Erlebnis-woche	Sa 1		Di 1	Entspannungswoche
Fr 2		So 2	Entspannungswoche	Mi 2	
Sa 3	Entspannungswoche	Mo 3		Do 3	Entspannungswoche
So 4		Di 4	Entspannungswoche	Fr 4	
Mo 5	Entspannungswoche	Mi 5		Sa 5	Sportwoche
Di 6		Do 6	Sportwoche	So 6	
Mi 7	Sportwoche	Fr 7		Mo 7	Rücken-Fit
Do 8		Sa 8	Erlebniswoche	Di 8	
Fr 9	Entspannungswoche	So 9		Mi 9	Sportwoche
Sa 10		Mo 10	Sportwoche	Do 10	
So 11	Sportwoche	Di 11		Fr 11	Sportwoche
Mo 12		Mi 12	Entspannungswoche	Sa 12	
Di 13	Sportwoche	Do 13		So 13	Rücken-Fit
Mi 14		Fr 14	Sportwoche	Mo 14	
Do 15	Entspannungswoche	Sa 15		Di 15	Sportwoche
Fr 16		So 16	Erlebniswoche	Mi 16	
Sa 17	Entspannungswoche	Mo 17		Do 17	Sportwoche
So 18		Di 18	Sportwoche	Fr 18	
Mo 19	Sportwoche	Mi 19		Sa 19	Sportwoche
Di 20		Do 20	Entspannungswoche	So 20	
Mi 21	Sportwoche	Fr 21		Mo 21	Sportwoche
Do 22		Sa 22	Rücken-Fit	Di 22	
Fr 23	Sportwoche	So 23		Mi 23	Entspannungs-woche
Sa 24		Mo 24	Sportwoche	Do 24	
So 25	Sportwoche	Di 25		Fr 25	Sportwoche
Mo 26		Mi 26	Entspannungswoche	Sa 26	
Di 27	Sportwoche	Do 27		So 27	Sportwoche
Mi 28		Fr 28	Entspannungswoche	Mo 28	
Do 29	Sportwoche	Sa 29		Di 29	Sportwoche
Fr 30		So 30	Entspannungswoche	Mi 30	
		Mo 31			

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei.
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package inklusive Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis buchbar.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagesstour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h

3. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Juli		August		September	
Do 1		So 1		Mi 1	
Fr 2		Mo 2		Do 2	
Sa 3		Di 3		Fr 3	
So 4		Mi 4		Sa 4	
Mo 5		Do 5		So 5	
Di 6		Fr 6		Mo 6	
Mi 7		Sa 7		Di 7	
Do 8		So 8		Mi 8	
Fr 9		Mo 9		Do 9	
Sa 10		Di 10		Fr 10	
So 11		Mi 11		Sa 11	
Mo 12		Do 12		So 12	
Di 13		Fr 13		Mo 13	
Mi 14		Sa 14		Di 14	
Do 15		So 15		Mi 15	
Fr 16		Mo 16		Do 16	
Sa 17		Di 17		Fr 17	
So 18		Mi 18		Sa 18	
Mo 19		Do 19		So 19	
Di 20		Fr 20		Mo 20	
Mi 21		Sa 21		Di 21	
Do 22		So 22		Mi 22	
Fr 23		Mo 23		Do 23	
Sa 24		Di 24		Fr 24	
So 25		Mi 25		Sa 25	
Mo 26		Do 26		So 26	
Di 27		Fr 27		Mo 27	
Mi 28		Sa 28		Di 28	
Do 29		So 29		Mi 29	
Fr 30		Mo 30		Do 30	
Sa 31		Di 31			

Bitte beachten:

- Finales Aktivprogramm ab Freitag vor Anreise auf Anfrage erhältlich:
☎ 08532 708-0 ✉ info@aktivitalhotel.de
- Teilnahme am Aktivprogramm kostenfrei.
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package inklusive Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis buchbar.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Erlebniswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Bogenschießen Beginner	40
Schnitzeljagd mit Themenwanderung	1,5 h
Aqua Fit	30
Aqua Relax	30
Power-Gymnastik	30
Nordic Walking	60
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Traumreise	30
Kochworkshop Basenreiche Kost	3 h

Vitalwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Autogenes Training oder PMR	30–60
Rücken Fit	40
Stretch & Relax	40
Nordic Walking	60
Aqua Fit	30
Kochworkshop Basische Mittagsküche	3 h
Workshop Gesunde Ernährung	45
Seminar Clever einkaufen: TK & frisch	45

Entspannungswoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Qi Gong	30–40
Pilates	40–50
Yoga	60–90
Tiefenentspannung	30–60
Nordic Walking	50
Geführte Wanderung	1,5 h
Seminar Gesunde Ernährung	45

Rücken-Fit

Kursangebot	Dauer in Min.
Stretch & Relax	40
Rücken Fit	40
Nordic Walking	60
Wirbelsäulengymnastik	40
Aqua Fit	30
Autogenes Training oder PMR	30–50
Qi Gong	30–40

Sportwoche

Kursangebot	Dauer in Min.
Frühaktivierung mit Gymnastik & Lauftraining	40
Nordic Walking Beginner	50
Nordic Walking inkl. Sprinting	70
Bogenschießen Beginner	40
Aqua Fit	30
Power-Gymnastik	40
Sommer	
River Fun Bootstour auf der Rott	3 h
Radtour leicht, ca. 18 km	1,5 h
Radtour Tagesstour, ca. 50 km	5 h
Winter	
Outdoor-Trekking mit Ausdauertraining	1,5 h
Walken & Wandern	1,5 h