

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 Tagestour, 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. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,– pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

4. Quartal 2026

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Oktober

Do	1		
Fr	2		
Sa	3		Entspannungswoche
So	4		
Mo	5	41	Sportwoche Sommer
Di	6		
Mi	7		
Do	8		
Fr	9		
Sa	10		
So	11		
Mo	12		Rücken-Fit
Di	13		
Mi	14		
Do	15		
Fr	16		
Sa	17		
So	18		
Mo	19		Rücken-Fit
Di	20		
Mi	21		
Do	22		
Fr	23		
Sa	24		
So	25		
Mo	26		Rücken-Fit
Di	27		
Mi	28		
Do	29		
Fr	30		
Sa	31		

November

So	1		
Mo	2		
Di	3		
Mi	4		
Do	5		
Fr	6		
Sa	7		
So	8		
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		49

Dezember

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		52
Di	22		
Mi	23		
Do	24		
Fr	25		
Sa	26		
So	27		
Mo	28		53
Di	29		
Mi	30		
Do	31		

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. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,– pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

1. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

Januar

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

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. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,- pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

2. Quartal 2027

Reisezeitraum bitte entsprechend des gewünschten Kursangebots rechts wählen.

April		Mai		Juni	
Do 1	Erlebnis- woche	Sa 1	Entspannungswoche	Di 1	Entspannungswoche
Fr 2		So 2		Mi 2	
Sa 3		Mo 3 18		Do 3	
So 4		Di 4		Fr 4	
Mo 5	Rücken-Fit	Mi 5	Sportwoche Sommer	Sa 5	Sportwoche Sommer
Di 6		Do 6		So 6	
Mi 7		Fr 7		Mo 7 23	
Do 8		Sa 8		Di 8	
Fr 9	Sportwoche Sommer	So 9	Erlebniswoche	Mi 9	Rücken-Fit
Sa 10		Mo 10 19		Do 10	
So 11		Di 11		Fr 11	
Mo 12 15		Mi 12		Sa 12	
Di 13	Entspannungswoche	Do 13	Sportwoche Sommer	So 13	Sportwoche Sommer
Mi 14		Fr 14		Mo 14	
Do 15		Sa 15		Di 15	
Fr 16		So 16		Mi 16	
Sa 17	Sportwoche Sommer	Mo 17 20	Rücken-Fit	Do 17	Entspannungs- woche
So 18		Di 18		Fr 18	
Mo 19 16		Mi 19		Sa 19	
Di 20		Do 20		So 20	
Mi 21	Sportwoche Sommer	Fr 21	Sportwoche Sommer	Mo 21 25	Sportwoche Sommer
Do 22		Sa 22		Di 22	
Fr 23		So 23		Mi 23	
Sa 24		Mo 24		Do 24	
So 25	Entspannungswoche	Di 25	Sportwoche Sommer	Fr 25	Sportwoche Sommer
Mo 26 17		Mi 26		Sa 26	
Di 27		Do 27		So 27	
Mi 28		Fr 28		Mo 28 26	
Do 29	Sportwoche Sommer	Sa 29	Sportwoche Sommer	Di 29	Entspannungs- woche
Fr 30		So 30		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. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,- pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- 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 31		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 36	
Mi 7		Sa 7		Di 7	
Do 8		So 8		Mi 8	
Fr 9		Mo 9 32		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 37	
Mi 14		Sa 14		Di 14	
Do 15		So 15		Mi 15	
Fr 16		Mo 16 33		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 38	
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 39	
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. Begrenzte Kurskapazitäten.
- Aktiv-Package** für garantierten Zugang zu allen Kursen gegen Aufpreis (€ 10,- pro Person/Nacht; ab 4 Nächte) als Zusatzleistung buchbar [Extras > Gesundheit].
- Kursdauern sind ungefähre Angaben. Häufigkeit pro Woche kann variieren.
- 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